

Anthr.

150

lm



Further, 150 km

H. Zimmermann,

<36606556890011

<36606556890011

Bayer. Staatsbibliothek

Kosmetik

des

weiblichen Geschlechts

oder

die geheime Kunst, Schönheit und Gesundheit zu vervollkommen und bis ins späteste Alter zu erhalten.

Ein

Toiletten- und Hauschaß für jedes Mädchen und jede Hausfrau in der Stadt und auf dem Lande, aus vieljähriger eigener Erfahrung geschöpft und unter ärztlicher Anleitung theils aus Liebe zu ihrem Geschlechte, theils aus Dank für die treuen Dienste dieser erprobten Regeln herausgegeben

von

Jakobine Weiler.

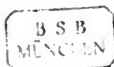
Mit Approbation des königl. bayer. Militär- und praktischen Arztes
Dr. v. Harsin in München.

Reimpfen, 1833.

Druck und Verlag von Tob. Dammheimer.

Ihr Schönen! Nicht für flüchtiges Entzücken,
Nicht um der Männer Puppenspiel zu sein,
Nein, um das Leben zu verschönern, zu beglücken,
Oß Amor Euch so schöne Seelen ein.

Wieland.



E i n l e i t u n g.

Anweisungen zur Kunst, sich schön zu erhalten, sind für Damen im Ueberflusse vorhanden, für Hausfrauen aber gar keine! Warum nicht? sollen diese nicht auch das Recht haben, sich zu konserviren? Sollten Beamte und Männer des Mittelstandes nicht auch für ihre oft viele Mühen und Arbeiten, die Ihrigen zu ernähren, das Recht haben, gut und schön erhaltene Frauen und Töchter zu besitzen! oder glaubte man vielleicht, daß nur kostspielige Schönheitsmittel konserviren, wofür ohnehin durch so viele Vorschriften mehr Schaden als Nutzen verbreitet wurde? In Ermangelung einer Kosmethik, Schönheitspflege für Hausfrauen, war diesen gerne zu verzeihen, daß sie sich in das Gebiet der Damen verirrten, manche Frau sich in Benützung dieser Vorschriften Dame zu sein dünkte, und so aus ihrem Geleise finanziel und persönlich kam, und damit oft häusliches Glück und Wohlstand verminderte. Die schöne Wohlgestalt der Frauen ist viel vergänglicher als jene der Männer, und doch ist Schönheit und Anmuth der Frauen ein bleibender offener Empfehlungsbrief für Gegenwart und Zukunft. Gute

ordnungsliebende Hausfrauen haben sogar Vorschriften der Schönheitspflege nöthiger als Damen, weil Damen schon früher hiezu Anleitung haben. Um liebenswürdig zu sein, sollen Hausfrauen nützlich und liebenswürdig zugleich sein.

Ferner genießen viele Mädchen eine höchst lobenswerthe nachahmungswürdige Erziehung, allein die Entfernung vom geselligen Leben, oder von Großstädten, läßt sie die Nothwendigkeit nicht einsehen, wie sehr Schönheit, Anmuth und Gesundheit vernünftig zu pflegen, Hauptpflicht ihres Geschlechtes sei. Dazu kommt noch die so sehr unrichtige Meinung, daß, wenn man verheurathet ist, man nicht mehr braucht, dem Manne zu gefallen, nicht mehr reizend zu sein Ursache habe. Welch' eine irrige Meinung! Gerade im Ehestand hat jede kluge Frau nöthiger als zuvor, sich schön, gesund und angenehm zu erhalten, weil ohnehin das Einerlei der Ehe, besonders lebhaften Männern, viele Langeweile macht, und daß diese böses lehrt, wissen wir alle gar wohl.

Geschäftsmännern, die von Arbeit müde nach Hause kommen, ist es gewiß angenehm, ein reinliches, heiteres Weibchen zu finden, die schon in froher Thätigkeit alles vorbereitet hat, um jetzt dem Gatten, oder von ihm erbetenen Gästen eine liebenswürdige Gesellschafterinn sein zu können.

Denken wir uns das Gegentheil, wenn so ein armer Mann, anstatt in Liebe, Frieden, Bequemlichkeit ausruhen zu können, eine mürrische, kränkliche, an sich nachlässige Frau findet, deren schnelles Verblühen ihn verdüstert, oder der sich durch ihre Trägheit wohl gar an die Sorgfalt der Magd, hinsichtlich seiner Pflege, angewiesen sieht! Die Ehe muß gleich einem Treibhause, nicht zu kalt und nicht zu warm gehalten werden, damit die Gewächse weder erfrieren, noch zu viel treiben, sagt Jean Paul. Die meisten unglücklichen Ehen sind nur Folge der Unachtsamkeit der Frauen auf ihr Benehmen gegen ihren Mann, Folge der Trägheit, sich selbst zu beobachten, Folge selbst zerstörter Gesundheit durch Leidenschaften, der Nachlässigkeit ihres Aeußern, der Launen u. s. w. All dieses Unheil entsteht nur, wenn Geist und Körper nicht gehörig beschäftigt sind, wenn Mangel an Kenntnissen, Kraft und Muth sich zu regieren fehlen, wenn man sich in Wünschen, in aufwallenden Leidenschaften, als Born, Eifersucht, Neid, nicht zu mäßigen weiß, wenn man allzu sehr nach Lebensgenuß strebt. Ohne diese so nothwendige Selbstbeherrschung kann nie eine Frau gesund oder schön sich erhalten, denn nur Leidenschaftlosigkeit, Gemüthsruhe gefällt und erhält die sanften, schönen

Züge des Gesicht's, so wie ein gebildeter Geist selbst nicht schöne Frauen liebenswürdig, anziehend, selbst im Alter noch interessant macht. Um schön zu sein, muß man aber auch gesund sein, denn eine kränkelnde Schönheit ist immer eine mangelhafte, besonders wenn wir uns die oft schweren Pflichten einer Gattinn und Mutter denken, die manche Frauen in der Ehe treffen. Vor allem vermeiden Sie die unrichtige Idee, daß man dem Mann als scheinbar kränkliche Frau interessanter ist, oder mehr Einfluß auf ihn hat. Ja es gibt solche Momente, wo es das Ansehen hat, als gefalle man kränklich; eine kluge Frau aber kann leicht bemerken, daß es nur Momente sind, die zu nichts führen, im Gegentheil am Ende den Wunsch zur Entschädigung für trübe Augenblicke rege machen und den Mann selbst auf Abwege leiten.

Ein gesunder Körper kann nur bei einer gesunden Seele erhalten werden, dazu gehören vernünftige Lebensansichten, ohne überspannte Begriffe von Liebe und Ehe (wie sie uns nur die schlechten Romane zeigen), Muth, die unvermeidlichen Lasten des Lebens mit Ergebung und Ruhe zu tragen; früh gewohnte Theilnahme zu trösten und zu helfen, wo Hilfe nöthig ist, damit man für andere und nicht nur

für sich zu leben lernt. Auch ist dieses das sicherste Mittel, sich leicht in jedes Verhältniß fügen zu können. Zu den gehörigen Ansichten des Lebens führt uns nur richtige natürliche Bildung des Geistes und Herzens, wozu die Andacht, Liebe zur Religion hauptsächlich viel beiträgt. Die Andacht hebt das Herz, stärkt und veredelt die Frauen.

Ein edles frommes Gesicht ist auch ein schönes Gesicht, es gibt uns eine Lieblichkeit, eine sanfte Freundlichkeit, wodurch wir selbst das Schmeichelwort der Liebhaber (Engel) verdienen. Bedenken wir, daß von einer Frau, als treuer Pflegerinn ihres Mannes und ihrer Kinder, als treubeforgten Mutter das Wohl von Generationen abhängt, daß glückliche Ehen sogar zu den Grundfesten des Staates gezählt werden, so sind gute Hausfrauen ein Ring zwischen Himmel und Erde, einer segnenden Gottheit zu vergleichen und können bei der Classification der Menschen, als Thier-, Pflanzen- und Gottmenschen mit Recht zu den letzten gezählt werden.

Ohne meinen verehrten Leserinnen eine Strafpredigt halten zu wollen, muß ich mir doch erlauben, nebst den anzuhebenden Schönheitsmitteln zu erinnern, daß nicht diese allein es sind, die zur Wohlgestaltung beitragen, sondern nur

in Verbindung mit dem Befolgen der in Abschnitten auseinandergelegten Grundregeln der Schönheitspflege. Sollte, verehrte Leserinnen, mein guter Wille, zum allgemeinen Besten beizutragen, nicht immer willkommene Wahrheiten enthalten, so bitte ich nur, erst ruhiger zu prüfen, und Sie werden sich überzeugen, daß es im Frauenleben, wie im gewöhnlichen ist. Jedes Leid, jede Gefahr, jedes Unangenehme, das man fest ins Auge faßt, hört auf, uns abschreckend oder unerträglich zu scheinen.

Mit dem beruhigenden Bewußtsein, Wahrheit aus eigener Erfahrung gesprochen zu haben, füge ich der Bitte um gütige Aufnahme dieses meines dritten schriftstellerischen Versuches nur noch den herzlichsten Wunsch für jede gute Hausfrau bei:

In Deiner Laufbahn mache Dich,
Daß Schicksal nie mit seinen Stürmen,
Verehrte, so bekannt, wie mich.

Raths - Wittwe Mittermaier,
vormalige Baeth, geb. Weiler.

Inhalts-Verzeichniss.

Einleitung.

	Seite.
I. Grundregel: Heiterkeit	1.
II. Grundregel: Reinlichkeit	3.
III. Grundregel: Reinheit des Herzens	9.
IV. Grundregel: Nützliche Thätigkeit	10.
V. Grundregel: Genügsamkeit	16.

Erster Abschnitt.

Gemüthsbewegungen, Geistesbeschäftigungen	21.
Körperbewegungen	23.
Nahrung	24.
Kleidung	26.
Kleidung schon älterer Frauen	28.
Schlaf	28.
Luft	31.
Bäder	33.
Badzuthaten	34.

	Seite.
Nährrende Bäder für alte Frauen, oder an Abzehrung leidende	35.
Ehymian-Bäder, Quendel-Feldkley genant	36.
Kostspieliger Badzusatz, weiß und zarte Haut zu machen, als Waschwasser auch zu gebrauchen	37.
Badzusatz sich vor Ansteckung der Krätze zu bewahren	38.
Für unreine Haut	38.
Fußbäder	39.
Zusatz der Fußbäder	40.
Augenbäder	41.
Bemerkung der Waschapparate	41.
Geheimegehaltene französische Waschtinktur	42.
Französische Waschmolke	43.
Waschtinktur für unreine Haut, besonders für Miteßer	43.
Jungfern oder Königsmilch	44.
Mittel gegen Miteßer	44.
Schönheitsmilch zur Glättung der Haut und Vertilgung rother Flecken	45.
Mittel gegen Sonnenbräune der Haut, ebenso dienlich für ro- the erfrorene Nasen, oder Ohrläppchen	46.
Mittel gegen Leber- und Commerflecken	46.
Waschmittel gegen Leber- und Commerflecken	46.
Anderer Mittel gegen Leber- und Commerflecken	47.
Waschtinktur für den Sonnenbrand, Commerflecken und Unrei- nigkeit im Gesicht	47.
Einfachstes Mittel für Sonnen- und Lustbrand	48.

	Seite.
Waschmittel für die Finnen im Gesicht	49.
— ein anderes	50.
Mittel gegen Sommersieken	50.
Finnen auf dem Gesicht und der Stirne zu vertreiben	50.
Waschmittel gegen Sonnenbrand	51.
— ein anderes	52.
Unschädliches weißes Schminkwasser	52.
Weißes Schminkwasser	52.
Roths Schminkwasser	53.
Weisse Waschzeltchen	53.
Reiszeltchen	54.
Birkasische Seife	55.
Für Sprödigkeit der Haut	56.
Handtaig	57.
Pulver zum Händewaschen	57.
Seife gegen die Miteßen und Flecken im Gesicht	58.
Mandelseife	59.
Wohlriechende marmorirte Seife	60.
Roths Lippen: auch Traubenpomade	60.
Weisse Lippen: Pomade	61.
Gelbe Lippen: Pomade	61.
Natürlichste Lippen: Pomade	61.
Kürzeste Art Lippen: Pomade zu machen	62.
Seifenspicitus	62.
Rezept des englischen Opodeldok	63.

	Seite.
Eau de Cologne	64.
Von der Pflege des Hauptes und zwar:	
Mittel für zu starkes Schwitzen im Gesicht	65.
— gegen den üblen Geruch aus dem Munde	65.
— ein anderes	66.
Mundparfüme wohlfeilerer Art in Gesellschaften zu brauchen	66.
Mittel gegen den üblen Geruch aus der Nase	67.
Erstes (bestes) Mittel gegen üblen Geruch aus dem Munde	67.
Mittel gegen die Blasen im Munde	68.
— gegen das Schluchzen	69.
— gegen Frostbeulen des Gesichtes und der Hände	69.
Schnuppen-Pulver	70.
Pflege des Haares	71.
Waschwasser, um einen schuppenfreien Haarboden zu erhalten	72.
Französische Pomade	72.
Zur Beförderung des Haarwuchses	73.
Pomade den Haarwuchs zu befördern	74.
Roths Haar blond zu färben	75.
Haare braun und schwarz zu färben	75.
Wasser die Haare schwarz zu färben	76.
Blonde Haare dunkler zu färben	76.
Apfel-Pomade	76.
Schwarze Pomade, die den Haarwuchs befördert	77.
Gegen graue Haare	78.
Pflege der Zähne	78.

	Seite.
Verwährtes Mittel die Zähne von Jugend auf bis ins Alter zu erhalten	80.
Zahnbürsten	80.
Vegetabilische Zahnbürsten	81.
Hausmittel beim Zahnschmerz	81.
— ein anderes	82.
Für Zahnschmerzen von Hitze im Kopf	82.
Für Zahnweh bei hohlen Zähnen	82.
Beim Ansehen des Weinst eins	82.
Erstes Zahnpulver	83.
Zweites —	83.
Bei stumpfgewordenen Zähnen	83.
Opiat zum Weißmachen der Zähne	84.
Zahnessig	84.
Augenpflege	84.
Für Röthe der Augenlieder	86.
Gegen Schielen	86.
— Triefaugen	86.
Zur Stärkung schwacher Augen	87.
Gegen fließende Ohren	87.
— das übermäßige Schwitzen der Hände ıc.	88.
— — — — — Füße	89.
— Sprödigkeit der Arme und Hände	90.
— das Aufspringen der Hände	90.
Wargenmittel mehrere	91.

	Seite.
Frostsalben	93.
Gegen erfrorene Nasenspitzen und Ohrläppchen	93.
Mittel gegen die Blutgeschwüre (Ause)	94.
— — Hühneraugen	94.
Heftpflaster	95.
Bleiweißsalbe	96.
Englisches Pflaster	97.
Goulardisches Wasser	98.
Gegen das Wundliegen der Kranken	98.
— Vergiftungen	99.
— Insektenstich	100.
— Nadel-, Scheeren-, Pfriemenstiche	100.
— Schnittwunden	100.
— Wurm	100.
— Krampf in den Füßen oder Händen	101.
Beim Verschlucken einer Nähnadel	101.
Bei Ermüdung von Fußreisen	102.
Zur Stärkung vor den Fußparthien	102.
Anweisung, Nachtlicht-Öel im Wohn-, Kranken- oder Schlaf- zimmer zu machen	102.
Riechfläschchen	103.
Eisig gegen Ohnmachten	104.
Gegen Nasenbluten	105.
— Uebelwerden im Fahren	105.
Nosen-, Jasmin-, Thymian- oder Zitronenöl selbst zu machen	105.

	Seite.
Rauchkerzen	106.
Königsrauch	107.
Pulver in Kleider und Wasch oder zu Potpuri	107.
Französische Waschparfüm	108.
Waschwasser als Präservativ wider die Krätze	109.
— gegen die Krätze	109.
Salbe gegen die Krätze	110.

Zweiter Abschnitt.

Verhaltensregeln für bejahrte Frauen	112.
Wasser, sich ein schönes jugendliches Aussehen zu machen	117.
Schönheitsessig für ältere Frauen	118.
Bereitung des Rosenessigs	118.
Rosenwasser	119.
Schminktinktur	119.
Flüssige Rothschminke	120.
— Weißschminke	121.
Hauptstärkender Kräutertabak für Matronen	121.
— — Pomade für Matronen	122.
Wohltriehender Schnupftabak	123.
Niesepulver	123.
Ungarisches Wasser	124.
Eau de Luce	124.
Schönheitswasser zur Verhütung der Hautrunzeln	124.
Mittel gegen schon vorhandene Hautrunzeln	125.

Dritter Abschnitt.

	Seite.
Pflege der Wöchnerinnen	126.
Erlaubte Getränke	138.
Weißes Bier stark nährend zu machen	138.
Getränke und Speisen für Wöchnerinnen	139.
Wasser für Kindbetterinnen	140.
Brodwasser	141.
Mandelmilch für Wöchnerinnen und Schwangere	141.
Gebranntes Zuckerwasser	142.
Gegen Muttermäler	143.
— zu großes Magerwerden	146.
Reisthee	147.
Pomade für spröde oder wundte Brustwarzen	147.
Haarpomaden	148.
Mittel gegen Urinverhaltung	148.
— — dicke Hälse.	149.



I. G r u n d r e g e l.



Motto.

Wer in seinem Herzen Menschenwürde,
Allgemeine Menschenliebe trägt
Unterliegt nie der schweren Bürde,
Die den Schwachen tief zu Boden schlägt.

Seume.

W e i t e r k e i t.

Ruhe der Seele ist die Grundlage alles Glückes, weil man ohne allen Besitz von Reichthümern glücklich sein kann. Wäre die Heiterkeit nur Folge der Reichthümer, so wären die reichsten Leute auch die heitersten, und die armen die unzufriedensten, wovon wir meistens das Gegentheil sehen. Vertrauen auf Gott und gute Menschen, Bekämpfung der Leidenschaften bahnen den Weg

zur Weisheit, und Weisheit allein ist die Quelle des Vergnügens; die Thorheit aber die Quelle des Mißvergügens; zur Weisheit führt die Güte des Herzens, Freiheit von Lebensbedürfnissen, Ruhe der Seele und — Denken.

Die Heiterkeit ist das beste Schönheitsmittel der Frauen; diese allein schützt vor den Runzeln im Gesicht, erhält gesund und stark, weil dem Heiteren keine Last so groß scheint, wie dem Verdrüsslichen. Die Heiterkeit beibehalten zu können, müssen wir aber unsere Lebensweise so zweckmäßig eintheilen, daß wir die den Frauen meistens angeborne Himmelsgabe, den leichten Muth nie verlieren. Dazu gehört frühes Aufstehen, frühes Schlafengehen, wovon ein alter Weltweiser sagt: „daß man gesund, weise und reich würde. Diese Lebensweise wird uns dann mehrere Freistunden gewähren, die außer den übrigen zu erfüllenden Pflichten die beste Gesellschafterin dem Manne zu sein, uns auch noch die Freuden guter Lektüre und des geselligen Lebens gestattet. Ein die Heiterkeit beförderndes Mittel ist nützliche Thätigkeit, besonders mit erlaubter Abwechslung der Arbeiten, von welcher ein folgender Abschnitt mehr sagt; denn nur den Müden lohnt ein erquickender Schlaf. Einfache Nahrung befördert die Heiterkeit; denn wer mäßig lebt, behält den Geist frei, und Geistes-Unterhaltung schützt immer vor Strapazen der Sinnlichkeit. Bei überfülltem Magen aber ist man träge, fühlt sich dumm und verdrießlich. Durch Ueberfüllung des Magens entsteht auch Unreinigkeit der Haut.

Vor Râscherei hüte man sich besonders, die so leicht zur Gewohnheit wird, und uns den Geschmack an guter, gesunder Kost verdirbt, die doch nur allein Kräfte giebt.

Da aber die Heiterkeit mehr geistiger, als körperlicher Natur ist, so müssen wir überhaupt körperlich für die geistige Natur wirken, womit auch alle Grundregeln der Kosmethik übereinstimmen. Heitere Frauen sind auch liebenswürdige Frauen, und erhalten sich in ihrem Werth, wenn sie auch nicht schön sind, weil die leichte angenehme Art gebildeter Frauen-Unterhaltung das Element guter Sitten ist, und allein den harten Ernst der Männer wegzaubern kann, den ihnen ihre vielleicht zum Theil so langweilige Geschäftsart auferlegt hat. Je mehr man Andern wohl will, desto glücklicher wird man selbst, weil das Betragen Anderer meist der Spiegel unseres eigenen Benehmens ist; und so können wir uns leicht mit dem Vorsatz, heiter sein zu wollen, immer angenehm aussehend machen, und uns selbst wohl und angenehm dabei befinden. Nehmen wir nur die Menschen und unsere Verhältnisse, wie sie sind, und nicht, wie sie sein sollen, dann werden wir leicht die nöthigste Eigenschaft, „Heiterkeit“ uns erhalten.

II. Grundregel.

Dazu gehört hauptsächlich die Reinlichkeit. Eine reine Seele duldet keinen schmutzigen Körper. Die ganze Kunst, schön

nes Teint zu erhalten besteht nicht im Gebrauche der Schönheits-Wasser, sondern in der einfachen Universal-Medizin „Reinlichkeit“. Tägliches Waschen des Körpers, fleißiges Baden, und Reinheit der täglichen Wäsche sind Haupterhaltungsmittel der Schönheit. Nicht der Puz, nur die Reinlichkeit macht die Frauen anziehend, schön, gesund; die Reinlichkeit ist die höchste Zierde der Frauen; nur wenn sie diese sorgfältig pflegen, können sie gesund und wohl erhalten bleiben. Zwei irrige Meinungen müssen, um schönes Teint zu erhalten, wegbleiben; die eine ist, Sich recht selten zu waschen, mache schöne Haut, aber das ist durchaus nicht der Fall. Auf einem Gesichte, das nicht nach dem Verhältniß der Lebensweise (das heißt, je mehr eine Person ausdünstet, desto schmutziger wird die Haut werden und desto öfter muß sie sich alsdann reinigen) gereinigt wird, entstehen die schwarzen Punkte oder sogenannten Mitesser, auch Flechten und röthlicher Ausschlag. Diese im Entstehen zu verhindern ist das öftere Waschen in jedem Fall das sicherste Mittel; eben so ist es gut, um feine Haut zu erhalten, sich anstatt mit einem Schwamme oder Handtuch zu waschen, eines handgroßen Stücks feinen dichten Flanells zu bedienen, diesen nach dem Waschen wieder zu reinigen, und sobald er anfängt, nach langem Gebrauche zu steif zu werden, wegzulegen, und einen frischen zu nehmen, ein Aufwand, der viel unbedeutender ist, als sich Waschschwämme zu kaufen, die, wenn sie nicht sehr rein gehalten werden, edelhaft werden, und alsdann die Haut mehr verderben.

Die zweite irrige Meinung ist, daß viele Frauen und Mädchen sich dadurch versehen, indem sie sich erst waschen, wenn sie ausgehen, in der Meinung, das Waschen mache frisches Aussehen. Wer sich ein schönes Teint erhalten will, vermeide nicht nur dieses, so wie das schnelle Waschen vom Bette her, sondern wasche sich sogar nicht, wenn entweder Fenster oder Thüre offen steht; nicht nur, weil der Luftzug bei nasser oder entblößter Haut rheumatische Uebel erzeugt, sondern weil er beim Waschen eine spröde, grobe Haut macht; ebenso sei man vorsichtig, sich nicht zu kalt zu waschen, wenn man erhitzt ist, weil dadurch die Haut verdorben und Drüsen-Krankheit erzeugt wird.

So nothwendig Schönheitsmittel auch sind, so bediene man sich deren besonders in früherer Jugend nie ohne Noth, weil geistige Waschwasser die noch zärtere Haut zu sehr angreifen und durch die mindeste scharfe Luft dieselbe mehr verderben, als ohne den Gebrauch des Waschmittels. Auch spannt der Gebrauch der Schönheitsmittel die Haut außerordentlich an, und dadurch entstehen bei zunehmendem Alter oft vor der Zeit Runzeln im Gesicht und gelbe Haut. In Krankheiten, Wochenbetten bediene man sich geistiger Waschwasser, weil bei Kranken wie bei Wöchnerinnen meist Flecken im Gesicht vorhanden sind, und wenn auch diese nicht da sind, geistige Waschwasser doch stärkend, erfrischend wirken, und wobei man auch das viele Nasfwerden verhindert, das in diesen Fällen schädlich ist, was beim gewöhnlichen Waschen wohl nicht zu vermeiden ist. Die schädlichste Zeit, sich mit

Ruhe und Bequemlichkeit zu waschen ist kurz vorm Schlafengehen, ehe man das Betthemd und Negligée anzieht. Das sich reinlich halten, Waschen vor dem Schlafengehen, gewährt neben den oben gesagten Vortheilen auch noch das Gute, daß es als Zerstreuung dient, und die auf das Gemüth vielleicht unangenehm wirkenden Gedanken ferne hält, welche der verflossene Tag unwillkürlich ins Gedächtniß ruft, sondern, da die wohlthätige Wirkung der Reinlichkeit „Heiterkeit“ ist, so schläft man auch um so erfrischter, gereinigter, heiterer ein, erwacht mit derselben Miene und bekömmt so einen sogenannten schönen Tag. Das Bett bleibt dabei immer rein; morgens darf man sich nur die Augen auswaschen und mit dem Handtuch leicht das Gesicht überfahren, und erst dann, wenn Kinder, Haus- und Küchengeschäfte es gestatten, Toilette machen, um als liebenswürdige Gesellschafterin dem Manne bei Tische zu erscheinen. Aber daß zur Erhaltung reiner Haut tägliches Waschen des Unterleibs, Hauptsache ist, so wie fleißiges Baden (wozu eigene Vorschriften nebst ärztlicher Anweisung folgen) besonders nach der weiblichen Periode, vergesse man ja nicht. Auch das öftere Fußbad hat vielen Einfluß auf die Haut, besonders bei Mädchen. Daß Frauen aber der Fußbäder sich nicht so rücksichtslos wie Mädchen bedienen dürfen, um nicht die süße Hoffnung, Mutterfreuden zu erleben, zu verlieren (Acchouchem-Couche) unrechte Wochenbetten herbeizuführen, ist natürlich. Frauen und Mädchen, die ein funkelndes Auge erhalten wollen, dürfen während des Fußbades nicht lesen;

denn dieses wie das viele Lesen beim Licht, und das viele oft so unnöthige Weinen nimmt den Augenglanz. Ueber eine Viertelstunde aber verweile man ohne besondere Vorschrift des Arztes nicht im Fußbade. Fußbäder sind auch das beste Mittel, sich von den Hühneraugen zu befreien, weil, wenn die Füße erweicht sind, man leicht mit Hülfe einer spitzigen Scheere das Hühnerauge herausheben kann, wodurch es gänzlich vertilgt wird. Bei öfterem Fußbade kann man sogleich im Entstehen dieses Uebel abwehren, eine Erfahrung, die ich selbst an mir machte. Ungeachtet ich immer auf nette Fußbekleidung hielt, so war ich doch bei dieser Sorgfalt, die Hühneraugen zu vertreiben, nie mit dem leisesten Schmerze von Hühneraugen belästigt. Aber nicht allein auf Waschen und Baden gründet sich die Reinlichkeit, sondern vorzüglich auf den Wechsel reiner, gut ausgewaschener Wäsche, die vor dem Gebrauche auch in der Wärme oder in der Luft ausgetrocknet sein muß, z. B. reines öfteres Ueberziehen der Betten, besonders nach den Perioden, und eben so auf Wechseln der Hemden, Unterkleider oder Beinkleider; doch nicht zu frühe oder bei der Periode selbst, weil dadurch der Blutfluß gereizt und auch der weiße Fluß erzeugt wird. Ferner auf Reinhalten des Mundes und der Haare, aller Umgebungen um sich her, des Wohn- und besonders Schlafzimmers, in welches im Winter Mittags, im Sommer Morgens, besonders beim Betten und Reinigen des Zimmers wenigstens ein bis zwei Stunden frische Luft durch geöffnetes Fenster gebracht werden soll. Auf öfteres Lüften der Betten,

neues Einfüllen der Strohsäcke mit frischem, trockenem Stroh, Entfernung alles Speisenvorraths aus dem Schlafzimmer, aller schon getragenen Wäsche; dann sollen die Betthenden, Negligés alle Tage außer dem Schlafzimmer einige Stunden ausgetrocknet werden; selbst die bettmachende Person muß mit rein gewaschenen Händen, Schürze und Kleidung bei dieser Arbeit erscheinen. Ist es möglich, so sei das Schlafzimmer groß, geräumig, die Betten nicht neben einander. Im Winter werde das Schlafzimmer öfters geräuchert und zwar bei offenen Fenstern, damit Dunst und Feuchtigkeit entfernt werde; man schlafe aber ja nie in einem Alkov, in welchem nicht ein Luftzug angebracht werden kann; denn dieses ist für Gesundheit und Schönheit der schädlichste Ort, weil durch verdorbene Luft, durch den Dunst schlechter Nachtlichter welches Aussehen, Schnuppen und Katarrhe entstehen. Da frische Luft, Luftbad so sehr gut für die Haut ist, so sollen die Frauen diese wo möglich in Gärten, auf Spaziergängen ferne von der Stadt benützen, am besten morgens oder Abends.

Besonders wohlthätig wirken kleine Landparthien, bei welchen für Mann und Frau das konventionelle Leben wenigstens für diesen Tag unterbleibt, und dieses an und für sich verbunden mit reiner Luft-Einathmung schon neue Stärkung gewährt, die unvermeidlichen Lasten des Lebens wieder neu und leichter tragen läßt.

III. Grundregel.

Motto.

Zeigt dir dein Spiegel dich mit rosenfarb'nen Wangen,
Mit Geist im heitern Aug' mit Muth im Gesicht,
So laß die Unschuld stets auf deiner Stirne prangen,
Und ach! verhäßliche dich durch das Laster nicht.

Reinheit des Herzens erfordert Erkennung unseres Selbsts, damit wir gleich beim Entstehen des Willens diesen bekämpfen. Diese Erkenntniß unseres Selbsts lehrt uns Nachsicht mit den Fehlern und Schwächen unserer Nebenmenschen, schützt uns vor Fehltritten, zu welchen die beste Frau, durch Schmeichelei bethört, sich schon oft verleiten ließ. Durch diese Erkenntniß unseres Selbsts werden wir immer wachsam sein, um Born, Reid, Eifersucht, Neugierde, Haß nicht aufkommen zu lassen. Bei gefühlvollen, geistreichen, verständigen Frauen ist zwar die Neugierde nie eine waltende Schwäche; und sollten die oben genannten bösen Eigenschaften jemand von meinen lieben Leserinnen eigen sein, so verzagen Sie nicht, denken Sie nur immer „der Mensch kann, was er will, sobald er will was er kann,“ und es wird bei dem natürlich feinen Gefühl, das unserm Geschlechte so vorzüglich eigen ist, ihnen leicht werden, alle häßlichen Leidenschaften, wie heim-

lichen Gram und Aerger, entfernt zu halten, um ein schönes, freundliches Aussehen, beliebtes Benehmen stets zu haben. Schamhaftigkeit, Keuschheit, Unschuld, gehören ausschließend zu der Reinigkeit des Herzens, und sind hauptbefördernd häusliches Glück und Erhaltung der Schönheit. Selbst die Lehre der Mythologie, die im Grunde nichts anders ist, als unsere Welt in Sinnbildern, sagt uns dieses. Juno behielt Jugend und ewige Schönheit, weil sie mitten im lasterhaften Himmel ihrem Manne immer keusch blieb. Daß dieses Frauen im gehörigen Sinne des Wortes durch strenges Festhalten der Ehepflichten sein können, wird jeder Verständige einsehen und zugeben.

IV. Grundregel.

Nützliche Thätigkeit.

Motto.

Unablässig mußt du streben,
Dich vom Halben zu entwöhnen
Und im Ganzen, Guten, Schönen
Resolvi nur leben.

v. Göthe in der *Alpasia* von Stael.

Nützliche Thätigkeit ist Hauptsache zur Erhaltung der Schönheit und blühenden Aussehens, weil diese alle un-

nützen Wünsche entfernt hält, jede Sehnsucht verhindert, die der Schönheit und Gesundheit so schädlich ist. Unnütze Wünsche und Sehnsucht verzehren den Körper und schwächen den Geist und sind meist Folge des Müßiggangs und des Lesens schlechter Bücher, welche die Sinnlichkeit reizen. Vor allem, was nützliche Thätigkeit heißt, spreche ich über das leider zu sehr einheimisch gewordene Uebel, das zu viele Lesen. Einmal ist es als Zeitverlust betrachtet nachtheilig, zweitens entrückt das viele Lesen uns zu weit von der natürlichen Welt; wir werden unvermerkt verwöhnt, und bilden uns ein, das Leben müsse so beschaffen sein, wie es uns Romanenschreiber schildern. Drittens hebt das Lesen zu vieler selbst guter Bücher uns aus unserer eigenthümlichen Bestimmung, gute Hausmütter zu sein.

Eine Frau oder ein Mädchen hat bei guter Zeiteintheilung, wozu ich frühes Aufstehen, nicht zu langes Verweilen beim Anziehen und kluges Vornehmen der nöthigen vor den unnöthigen Arbeiten rechne, immer eine Stunde des Tags das Recht, ihrem Geiste und Herzen zu leben, und Nahrung zu geben durch die Lektüre solcher Bücher, die zur Vereblung, Bildung und Vermehrung sittlicher und nützlicher Kenntnisse beitragen. Allein nie wähle eine Frau oder ein Mädchen sich die Lektüre selbst, sondern lasse diese von klugen, gebildeten Frauen oder Männern auswählen. Nach meiner Ansicht gibt uns die Geschichte viele Beispiele von edlen und ausgezeichneten Frauen aus der Vorzeit, welche nachahmungswürdig und aufmunternd sind zur Erfüllung der

Pflichten als Hausfrau; besonders da Frauen so oft versucht werden, zu glauben, ihr Verdienst sei nicht erkannt von ihrem Manne, wenn dieser nicht mehr wie als Liebhaber, für jede gute Eigenschaft aufmerksam und dankbar scheint. Das Glück ist eine lachende Minute, das Bewußtsein, recht gethan zu haben, eine zufriedene Ewigkeit! Bemühen Sie sich meine lieben Leserinnen immer, gleich den Frauen der Vorzeit, in ihrem Gatten, ihrem Kinde, in Pflichterfüllung Ihr Alles zu finden, und Sie werden bald und gerne von Herzen mit jener um ihre Reichthümer befragten Römerin, die ihre gut und selbst erzogenen Kinder herbeiholte, sagen: Diese sind meine Reichthümer. Fürchten Sie nur nicht, daß ein häusliches Leben langweilig sei! Wechseln Sie bisweilen mit öffentlichen Vergnügungen, und früh genug wird Ihr reines Herz, ihr natürlich gebildeter Verstand sich überzeugen, daß es sich im Kreise der Seinigen heiterer, vergnügter leben läßt, als bei rauschenden Vergnügungen. Wahrheit ist's also, was ein französisches Sprichwort sagt: Wo kann man besser sein, als im Kreise seiner Familie?

Nützliche Thätigkeit veredelte von jeher die Hausfrauen, so daß in den Annalen der Vorzeit diese schon gerühmt wird, z. B. Philippine Welzerin, nachherige Herzogin von Oesterreich, hatte selbst gesammelt und geschrieben Recepte, die in der Leihbibliothek in Wien noch vorgezeigt werden. Und jetzt haben wir so viele Mädchen und Frauen, die es für erniedrigend halten, fleißig in allen häuslichen Arbeiten zu sein, weil sie keine Kennt-

nisse von diesem verdienstvollen Leben haben, aber wie sehr sie dadurch abhängig und erniedrigt vor einer kaum brauchbaren Magd sind, glauben sie nicht, und wovon doch der beste Beweis die Verdorbenheit unserer Mägde ist. Das erste gesunde, nützliche, höchst verdienstvolle Geschäft ist, daß ein Mädchen und Hausfrau die Hauptperson in der Küche ist. Erstens, weil dabei die über alles werthe Gesundheit des Gatten, und der Angehörigen hauptsächlich erhalten wird, indem eine gute Frau sorgfältig bemüht sein wird, ihrem Mann lieber ein Gericht eigens zuzubereiten, im Falle eine sitzende, oder Geistes anstrengende Arbeit ihm den Genuß der gewöhnlichen Kost nachtheilig macht; denn welchen bedeutenden Einfluß die Nahrungsweise auf Geist und Körper hat und auf heitere Stimmung, ist längst medizinisch und leider auch praktisch bewiesen durch die vielen kränkenden Beamten, denen das Glück zu Theil wurde, überbildete Frauen statt Hausfrauen zu erhalten.

Zweitens ist eine reinliche, niedliche Hausfrau in der Küche dem Manne appetitreizend und gewiß angenehmer, als die reizende Ball-Schöne, jedem verständigen Menschen höchst achtungswerth. Eine Frau, die im Stande ist, ihre Mägde durch wahre Kenntnisse abzurichten, ihnen alles vorarbeiten kann, ist nie abhängig von der Brauchbarkeit ihrer Dienstbothen; bedarf also auch nie diese zu überlohnern, und hat nebst ihrem Gatten das Vergnügen, daß ihre Kost und Hausordnung nie einer Veränderung unterworfen ist, selbst wenn Dienstbothen-Wechsel eintritt; aber

Selbst dieser tritt weniger ein, wenn eine Frau die Seele des Ganzen ist.

Drittens, wie viel ist nicht hinsichtlich des Ersparens gewonnen; durch unnützen Holzverbrauch der Mägde, Zerstörung von so Manchem, was lange noch und mit Nutzen verbraucht werden könnte! Eine Frau, die Kenntnisse hat, läuft nie Gefahr, betrogen zu werden, besonders, wenn sie den Einkauf selbst besorgt oder leitet, was Hauptsache ist, um nicht durch der Gesundheit schädliche Speisen Krankheiten selbst zu erzeugen. Eine Frau, die in der Küche beschäftigt ist, darf deswegen ihre Schönheit nicht riskiren; sie kann in Handschuhen mit abgeschnittenen Fingerspitzen, die Hände für schöne Arbeiten conserviren, wozu das fleißige Waschen der Hände mit abgenühten, abgeschälten Zitronen und Seife beiträgt; oder eines der angezeigten Waschmittel. Ihr schönes Teint zu erhalten, ist eben so möglich, wenn sich die gute Frau kurz nach dem Abwaschen nie dem Feuer nähert, sich mit erhitztem Gesichte nicht abwäscht oder in Zugluft geht. Erfordert ein großes Haushalten starkes Feuer, so bediene sich die Hausfrau nach ihren Verhältnissen der angezeigten wohlfeilen oder theuren Waschmittel für Sonne und Feuerbrand.

Um aber auch die Gesundheit zu erhalten, muß man entweder mit warmer Fußbekleidung, warmem Unterkleid oder Beinkleid in der Küche sich aufhalten, oder möglichst nicht auf den Steinen, sondern auf einem Brett in der Küche bei anhaltender Arbeit stehen.

Reinlicher Anzug in der Küche, reine Schürze, Ordnungsliebe sind als gutes Exempel für Mägde Hauptsache. Demungeachtet erfordert die Achtung vor dem Manne, selbst wenn auch nicht Fremde bei Tische sind, daß die Frau kurz vor Tisch die Küchenkleider mit einem netten Hausanzug wechsele, oder wenn nach Tisch promenirt wird, gleich mit dem dazu gehörigen Kleid, damit nicht der, den Küchenkleidern eigene Speisegeruch, dem Gatten vorher schon den Appetit raube, oder die beste Zeit zu promeniren durch Umziehen verloren geht, und der Mann erst ewig warten muß. Aber nicht die Küche allein, die lieben Kinder, die Reinlichkeit und Ordnung im ganzen Hause erfordert die Thätigkeit einer Frau. Abwechselnde Geschäfte wirken ohnehin wohlthätig auf Schönheit und Wohlsein, besonders bei Mädchen, wo sogar das ewige Einerlei langweilige Gesichtsausdrücke verursacht. Die Unterhaltung der Kinder sei nie den Mägden überlassen; lieben diese die Kinder, so werden diese mit dem besten Willen verdorben, lieben die Mägde die Kinder nicht, dann sind die armen Kleinen der Rohheit derselben noch mehr ausgesetzt, und werden meist mit Brod oder Naschwerk überstopft, um keine Mühe mit deren Unterhaltung zu haben. Nahrung, Pflege und Beschäftigung der Kinder sei immer von mütterlicher Leitung allein besorgt. Beim Waschen, beim Einschläfern der Kinder begehen Mägde die Sinnlichkeit reizende Fehler (oft selbst aus guter Meinung) welche die fürchterlichsten Folgen veranlassen, und frühe zur Quanie führen, ein schreckliches Uebel für Kinder und junge Leute, wodurch

die Gesichtszüge verzerrt, entstellt sich zeigen, anstatt mit lieblicher Unschuld aufzublühen. Eine so große Thätigkeit, wird mir vielleicht erwiedert werden, ist über die Kräfte einer Frau, ich sage Nein; denn gerade volle, nützliche Thätigkeit, sogar bisweilen Strapazen erhalten Gesundheit und Schönheit, weil solche kleine Abhärtungen den Körper stärken und vor jener Verwärtlung bewahren, welche Nervenschwäche zu jekiger Zeit genannt wird.

V. G r u n d r e g e l.

Irrige Meinungen von Lebensgenuß sind meist die Störer der Genügsamkeit. Bedenken wir aber, daß alles doppelten Reiz und Werth erhält, was wir nicht im Ueberfluß besitzen oder genießen, so ist die Entbehrung sogar höchst wünschenswerth, ja die einzige Würze des Lebens. Kluge Frauenzimmer müssen sich daher frühe schon durch Vermehrung und Aufklärung ihrer Kenntnisse, durch sittliche Veredlung ihrer Gefühle, ihren Wünschen und ihrem Gemüth eine solche Macht über sich selbst verschaffen, daß sie in ihren Affekten und Leidenschaften nie ausarten. Am leichtesten ist uns dieses anzugewöhnen, wenn wir frühe schon durch Theilnahme an Andern manches Unangenehme kennen und ertragen und gerne zum allgemeinen Besten entbehren lernen. Beides erwerben sich Mädchen leichter, die im Kreise der Ihrigen

aufwachsen als solche, die in Instituten gebildet werden, in welchen die ewige Eintörmigkeit auf Geist, Herz und Theilnahme tödtend wirkt. Ehen aus Liebe geschlossen, haben immer einen großen Vorzug vor jenen, die nur aus Convention, aus der Nothwendigkeit, um versorgt zu sein, entstehen. Allein sehr beruhigend und zur Genügsamkeit ermunternd ist daher die Wahrheit, daß man sich oft täuscht, wenn man zu lieben glaubt und nicht liebt, ohne es zu wissen; so wie man oft liebt, ohne zu wissen, daß man liebt. Edle Gefühle, wie die Dankbarkeit, innige Freundschaft, Anerkennung jedes Verdienstes, werden uns Ehen, ohne sogenannte Liebe geschlossen, recht angenehm machen; besonders wenn wir durch das Bemühen, heiter, nützlich, thätig, genügsam zu sein, uns gegen unglückliche Einbildung und unnütze Wünsche schützen, und wo Kinder einmal die Innigkeit der Liebe mehrten, da wird eine gute Frau nie unglücklich sein. Frauen heirathen oft aus Eitelkeit, Männer aus Stolz; aus beiden kann kein Glück gedeihen, wenn sonst keine andere Triebfeder vorhanden ist. Aber selbst die mittelmäßigste Ehe ist besser als das Leben eines ehelosen Mädchens, weil diese alle als alte Jungfern bössartig werden und meist aus Neid den Ehefrieden störend, auf junge Frauen einwirken. Daß der Uebergenuß der physischen Liebe der Schönheit und Gesundheit schädlich ist, vergesse eine Frau ja nie. Schwächere Frauen sollen sich daher seltenen Genuß nur erlauben. Geistreiche, gesunde Frauen sind den Strapazen der Sinnlichkeit immer weniger unterworfen, weil bei diesen die Sinnlichkeit nicht

das einzige Unterhaltungsmittel ist. Es ist daher nie oft genug zu erinnern, daß Kenntnisse und angenehme natürliche Bildung in allem und jedem einer Frau das Nöthigste zum Glück und Wohlfsein ihres Lebens ist. Mäßiges Leben im Essen und Trinken, Vermeidung hitziger Getränke sei vorzüglich zu beobachten, so wie jedes Frauenzimmer, das schön und gesund bleiben will, vorzüglich zur Zeit der Periode, nur zur Nothdurft Speisen und Getränke zu sich nehmen soll. Auch vermeide sie geistige und körperliche Anstrengungen, Aerger und Schrecken, wenn nicht durch frühere Abhärtung, solche Einflüsse zu ertragen, der Geist und Körper gehörig gestärkt sind.

VI. G r u n d r e g e l.

Genügsamkeit.

Motto.

Gut ist es, glücklich sein,
doch besser, glücklich machen.

Eine himmlische Gabe, ein Haupterforderniß zur Kunst sich schön und gesund zu erhalten, ist, die Gegenwart weise zu nützen und gerne für die Zukunft thätig sein, was uns selbst, dem Manne, oder den Angehörigen das Leben angenehm macht. Geduld, Nachsicht, freudiges Entbehren, sind lauter süße Folgen

der Genügsamkeit, selbst das Gesicht einer so edlen, mit dem was da ist, zufriedenen Frau wird stets eine himmlische Ruhe aussprechen, keine ungezügelten Wünsche, keine Sanftbegier wird sie dem stillen Frieden entziehen, der in ihrem schönen Herzen wohnt. Die Genügsamkeit ist ein Mittel, sich schön zu erhalten, weil, wer genügsam ist, auch höchst mäßig lebt und gesund bleibt. Wer zu viel und zwar immervährend ißt und trinkt, wird unwohl, weil die Verdauung die Kräfte zu sehr in Anspruch nimmt. Man lebt ja nicht um zu essen, sondern man ißt ja nur um zu leben. Es ist irrige Meinung, daß vieles Essen eine schöne, volle Gestalt gibt; im Gegentheil verursacht der Uebergenuß kränkliches, sogenanntes übernächtiges Aussehen, gibt besonders bei sitzender Lebensweise zur Hysterie Anlaß, ein großes Uebel, das nur durch Thätigkeit, Motion und höchste Mäßigkeit bei Mädchen abgehalten werden kann. Mäßigkeit, Genügsamkeit beziehen sich auf unsere Umgebungen. Ein guter Mann wird traurig gemacht, wenn wegen Mangel Unzufriedenheit herrscht, ein böser Mann wird erbittert, daher ist Genügsamkeit eine Hauptstütze des geselligen häuslichen Glückes, weil diese nicht daran denken* läßt, oder gar vergessen macht, was mangelt. Genügsamkeit und weise Sparsamkeit sind innig mit einander verbunden, daher beide nicht so weit getrieben werden sollen, daß vielleicht die Ehre des Hauses, des Mannes, der Respekt der Diensthofen vor ihrer Herrschaft darunter leidet. Anstand und Sparsamkeit müssen immer im Gefolge der Genügsamkeit sein, denn

leicht artet die Sparsamkeit in schmutzigen Geiz aus, der den Frauen ein häßliches Ansehen gibt, das beim ersten Blicke uns ihren Charakter zeigt. Solche Frauen unterhalten auch schlecht, weil ihr einziger Gegenstand der Geiz ist, von dem sie zu reden wissen, und der natürlicher Weise sonst wohlhabende zu armen dürftigen Menschen macht. Genügsamkeit lehrt uns das, was da ist, so zu benützen, daß wir mit Wenigem das Leben zu verschönern im Stande sind. Reinlichkeit, Nettigkeit, Ordnung, Fröhlichkeit ersetzt jede oft lästige Pracht, und gibt dem Hause, der Frau, selbst dem Ganzen etwas Bezauberndes, Hinreißendes möchte ich es nennen, woran die Franzosen sich mit dem *une certaine je ne sais quoi*, ein gewisses, ich weiß nicht was, richtig aussprechen. Das stille Verbergen der Entbehrungen, stummes Dulden gibt uns etwas interessantes, ein heiliges Ansehen, das uns unaufgeforderte Achtung von andern gewährt, und darin findet eine gute Frau immer reichen Ersatz.

Erster Abschnitt.

Gemüthsbewegungen, Geistesbeschäftigungen

können höchst wichtig für das Glück des Lebens werden, daher gutgebildete Mütter oder Frauen bei Erziehung ihrer Töchter jene immer in den besten Verein mit der körperlichen Beschäftigung zu bringen bemüht sein werden. Welchen segensreichen Einfluß die treue Erziehung einer Mutter gegen jene eines Instituts oder lediger Erzieherinnen hat, wovon wir leider manches traurige Beispiel haben, brauche ich meine verehrten Leserinnen nicht erst zu überzeugen. Betrachten wir nur die Mütter der Vorzeit! Wie viel Zeit, Lust und Liebe verwendeten sie nicht auf die Erziehung der Ihrigen, während die jetzigen Frauen die Erziehung nur als Nebensache zu betrachten scheinen! Das Gemüth des Mädchens bedarf vom Eintritt der Mannbarkeit an besonderer Aufmerksamkeit. Es behält in diesem Alter die Eindrücke länger, sie dringen tiefer ins Innere; und das Mädchen lernt die ihr sonst fremd gebliebenen Gefühle nun unterscheiden; es muß daher vorzüglich die sittlich gute Bildung fortgesetzt werden, damit die wahrhaft magische Schönheit eines Mädchens nicht durch unedle Affekte, als Neid, Zorn, Eifersucht, gekränkte Liebe, heimlicher Aerger, Schrecken u. dgl. entstellt werde. Bei unvermeidlichen

oder überraschenden Vorfällen der Art ist Entfernung von Ort und Gegenstand, Zerstreuung wirksamer, als das Zu- oder Einreden, was meist nur das Uebel verschlimmert. Wichtiger und nöthiger noch ist die Vorsicht der Mutter für ihre Tochter, wenn letztere ihre Lebensweise verändert, d. h. vom ledigen Stande zum verheuratheten übergeht, in welchem sie die ungewohnte Last, für Alles zu sorgen, ganz allein tragen, und manches in ihrem unerfahrenen Herzen allein bewahren muß; ein Grund, warum viele junge Frauen so häufig kränkeln, besonders wenn ihr neues Verhältniß sie von geliebten Aeltern oder Verwandten trennt. Selbst theilnehmen bei der Pflege und Erziehung der Kinder, viel beschäftigt sein mit Kindern und Mann, Unterhaltung und Bewegung im Freien, Landparthien, kleine Reisen, das Bemühen zu vergessen, fand ich aus eigner Erfahrung, als die einzige Schutzwehr gegen kränkenden Geist und Körper. Zeit, Gewohnheit und reifere Jahre führen von selbst dann zum wohlthätigen Gleichgewicht zurück, und heilen besser, als alle öffentlichen Vergnügungen, bei denen ein wundtes Herz keine Pinderung findet. Das Schicksal lehrt uns später so oft, daß wir als junge Frauen Unrecht haben, bei geschwächtem Körper uns als tiefleidende zu betrachten, indem es uns erst durch viele Leiden kleinere Leiden gleichgültiger und leichter ertragen lehrt. Gehörige Zeit zur Ruhe, zum Schlafen wie zur Arbeit, höchste Mäßigkeit in jeder Handlung sind für nervenschwache Frauen nebst Benützung von Bädern, Bewegung u. dgl. sehr zu empfehlen. . . .

Körperbewegungen.

Zur Ausbildung gehört als zweckmäßige Bewegung auch der Tanz, dessen Erlernung Anmuth, schöne Haltung und Grazie gibt, und wodurch weder Sittlichkeit noch Gesundheit, bei mäßigem Betreiben desselben verletzt wird. Die beste Gelegenheit findet man hiezu in Familienzirkeln, oder auf Bällen unter Aufsicht der Aeltern und Verwandten. Gleich nach Tisch ist das Tanzen jeder Art der Gesundheit, Schönheit und Sittlichkeit nachtheilig. Ebenso nachtheilig, wo nicht noch gefährlicher ist dabei sich stark zu schnüren, das leider nur zu sehr in unserer Zeit zum Bedürfniß geworden ist, ungeachtet uns die traurigsten Beispiele von dem frühen Ableben der lebenswürdigsten Mädchen vor Augen schweben. Bei Pausen während des Tanzens hüte sich ja die Tänzerin vor Zugluft, wische sich sorgfältig den Schweiß mit dem Sacktuch vom Gesicht, um Hautkrankheit und unreines Gesicht zu verhüten, lege einen Schwal oder Bellerie um, und schütze sich vorzüglich im Nachhausegehen vom Ball vor Verkältung, wenn sie nicht die unausbleiblichen Folgen derselben treffen sollen. Zu Hause werde sogleich die Leibwäsche gewechselt, aber nicht im kalten Zimmer, und nicht eine kalte, sondern eine durchwärmte Wäsche.

Andere erhaltende Bewegungen des Leibes wie der Seele haben Frauenzimmer ebenfalls besonders zur Zeit der Monats-Periode zu vermeiden, und während derselben hauptsächlich den Ge-

nuß physischer Liebe. Junge Frauen finden bei dem Abschnitte für Wöchnerinnen Anweisung. In jedem Fall aber sollen diese zu vieles und zu rasches Tanzen unterlassen, so wie alle, ihre Kräfte zu sehr in Anspruch nehmenden Unterhaltungen und Beschäftigungen, zu große Fußparthieen u. dgl. Schon etwas älteren Frauen schadet zu starke Körperbewegung wie zu vieles Sitzen, daher sie erstere nur mäßig betreiben, letzteres dadurch vermeiden sollen, daß sie an den Beschäftigungen ihrer Töchter mütterlich theilnehmen und dieselben unterstützen, um nicht bei vollen Lebenskräften zu einer der Gesundheit schädlichen Unthätigkeit oder Korpulenz überzugehen. Soll aber die Last des Alters nicht unangenehm sein, Gesundheit und beaux-rest erhalten werden, so müssen selbst bejahrte Matronen sich nicht immer von Bewegung im Freien, von jugendlichen Gesellschaften ausschließen, oder sich gewohnter, kleiner Haushaltsgeschäfte oder Lieblings-Unterhaltungen entsagen, ja sie sollen noch Freuden an Jugendspielen haben und freundliche Zuschauerinnen bleiben. Wie wohl diese Seelen- und Körper-Diät bekommt, überzeugt mich das Beispiel einer mehr als 70jährigen, noch schönen, liebenswürdigen, hochgeachteten Verwandtin, die noch heiter, fröhlich selbst Gesellschaften aufzumuntern im Stande ist.

N a h r u n g.

Die Nahrungsart der Frauen und Mädchen erfordert (weil diese nie so viel essen sollen als Männer, und zum Theil schon

nicht können wegen des zarteren Baues und weniger beschwerlichen Arbeit) um schön, gesund und geistreich zu bleiben, eine mehr leichte, besonders zur Zeit des Monatlichen, als schwere und derbe Kost. Viel Salz, Fett, essigraure Speisen, Käse u. dgl. sollen gänzlich unterbleiben, wenn die Reinheit der Haut und das Frische derselben nicht zerstört werden soll. Viel Brod, besonders neugebacknes, treibt den Unterleib auf und macht blasse Farbe. Viel Suppen essen, besonders wenn dieselben nicht kräftig genug sind, erschaffen den Magen und bringen Unthätigkeit desselben mit ihren Folgen hervor. Die Getränke sollen mehr kalt als warm sein, öfteres Theetrinken soll unterbleiben, als ein die Schönheit und Gesundheit höchst zerstörendes Getränk. Kurz vor Schlafengehen esse und trinke man nie oder nur wenig, am allerwenigsten gewürzhafte, erhitzenbe Speisen und Getränke, besonders in der Jugend. Ordnung hinsichtlich des Essens einzuhalten, nicht immerwährend essen und naschen, gesunde, einfache, nicht verkünstelte Kost macht gesund und stark. Was das gewöhnliche Getränk betrifft, so ist ein mäßig starkes braunes Bier zuträglicher als weißes, weil letzteres Schleim und nicht selten den weißen Fluß befördert. Nach jedem Affekte ist Nahrung, sowohl feste als flüssige, schädlich. Daß jedes Frauenzimmer nach Verhältniß ihrer Gesundheit, Stärke oder Schwäche, Verdauung u. s. w. eine kräftigere oder geringere Kost zu sich nehme, versteht sich von selbst. Uebrigens schadet, um aufgeräumt, heiter und fröhlich zu werden, besonders im Winter ein Gläs-

chen Wein oder Punsch nicht. Anzurathen aber und sehr vortheilhaft besonders für Schwangere Frauen oder bei der Rückkehr von erhitzenden Abendgesellschaften ist, vor Schlafengehen ein Glas Wasser mit Zucker zu trinken; ist die Monatsperiode eben vorhanden, so ist es gut, die Gesundheit und Schönheit befördernd, eine Tasse Eibisch oder Kamillenthee vor Schlafengehen zu trinken. Frauen phlegmatischen Temperaments thun wohl, wenn sie manchmal ihr gewöhnliches Getränk mit geistigem verwechseln; Frauen mit lebhaftem (sanguinischem) Temperament sind geistige Getränke nicht anzurathen, da diese leichter Gelegenheit zu unordentlichen Geburten und Wochenbetten geben.

K l e i d u n g.

Jüngern Frauen diktiert meist der Geschmack die Mode, nur sei diese immer der Jahreszeit und Witterung angemessen, immer besser zu warm als zu leicht. Wie schon erwähnt, ist das Schnü-
ren höchst schädlich. Ein leichtes Leibchen hebe die Brust empor; will man aber doch ein wenig dieser Eitelkeit unbeschadet fröhnen, so schnüre man sich nur sehr leicht und nicht täglich ein; denn die Folgen des zu starken Schnürens bleiben nicht aus, nämlich übelriechender Athem, Krämpfe, Hysterie, bleiches Ansehen, Schwindel, rothe Flecken im Gesichte, widrige Röthe, verdrossen sein zu jeder Arbeit, (sollte man für guten Humor nicht der Eitelkeit ein Opfer bringen?) selbst Brustkrebs, Lungenucht und Tod. Man vermeide daher zu Hause bei der Arbeit, besonders bei viel sitzender

Lebensart, schwerem Athem, Vollblütigkeit, starker Eßlust und bei der Hoffnung, Mutter zu werden, alle Corsette mit Fischbein, Holz oder Eisenblanchetten, alle die Brust beengenden Spenser oder Leibchen.

Um rheumatische Zustände zu vermeiden, sollen sich überhaupt alle Frauenzimmer in Acht nehmen, daß die Schuhe und Strümpfe nicht durchnäßt werden, und wenn dieß geschehen, gleich mit andern zu wechseln. Zu warme Schuhe zu tragen, macht breite Füße und es erfordert die Vorsicht, daß man sie immer eine halbe Stunde vor dem Ausgehen ablege. Pelzschuhe sind die schädlichsten, die mit Flanell gefütterten jenen weit vorzuziehen. Bei Schwangern oder zur Zeit der Periode ist es höchst nothwendig, den Unterleib warm zu halten, was durch Beinkleider von Flanell oder Barchent am zweckmäßigsten bewirkt werden kann. Hauptsache ist, Binden tragen zu vermeiden, und um Krämpfe oder sogenannte falsche Wehen zu verhüten, Beinkleider zu tragen das Beste. Einen schönen Fuß zu erhalten, ist das beste Mittel, von Jugend auf nicht zu kurze, aber lange und schmale Schuhe zu tragen. Frauen, die Kinnsabern oder geschwollene Füße haben, sollen sich diese täglich mit breiten leinenen Binden von den Zehen bis an die Waden wickeln oder einnähen lassen, oder unter den Strümpfen einen Strumpf von Schafleder (sogenannten Schnürstrumpf) tragen, der von den Fersen an eingeschnürt ebenso anliegend sein muß, weil die Kinnsabern durch nachlässige Behandlung offene Schaden, schmerzhaft geschwollene

Füße fürs ganze Leben veranlassen. Die Nachtkleidung muß in jedem Alter leicht, rein, nicht eng sein; auch schwere Ober- oder Zudeckbetten sind als den Schweiß befördernd zu vermeiden.

Kleidung schon älterer Frauen.

Diese soll, ohne romantisch oder pedantisch, nett, sauber, nicht zu leicht, noch zu dick und schwer sein. Brust, Füße und Unterleib werden warm bekleidet, ohne das schädliche Tragen von Pelz auf bloßem Leib. Bei dünn gewordenen Kopshaaren bedienen sich solche Frauen der Haarkäppchen, einer Kopfbedeckung von Seide; (im hohen Alter werden diese vatirt) oder Perücken; nur sei das Haupt nie entblößt. Unter den Strümpfen sind schafwollene besonders zu empfehlen.

S c h l a f.

Gesunder, erquickender Schlaf, die höchste Wohlthat des Menschen, kann nie genug beachtet werden. Den Müden lohnt die Ruhe und die Ueberzeugung, den verfloßenen Tag angenehm und nützlich für sich und für Andere zugebracht zu haben, welches auch die erste Grundlage und Grundbedingung der Ruhe ist. Reinlichkeit des Körpers, wie die Grundregel der Reinlichkeit die Anweisung gibt, zweckmäßige Betten und Benehmen vor der Schlafenszeit bedingen eine zweite Grundlage zur Ruhe. Denn Geistesanstrengungen, sei es auch durch Lesen nützlicher Gegenstände sind der Ruhe als Phantasie reizende Bücher durch nicht

erquickende Träume, den Augen aber dadurch schädlich, daß sie dieselben schwächen.

Matrassen - Betten sind für Wohlsein und Schönheit zuträglich, als Federbetten, die durch ihre zu große Wärme als schädlich längst bekannt sind, und leichter Ansteckungsstoffe in sich aufnehmen. Das Liegen auf der rechten Seite befördert mehr den Schlaf, als auf der linken, wo der größte Puls des Menschen, das Herz, leicht in seinem ruhigen Schlage gestört wird. Schädlicher noch als dieses ist das Liegen auf dem Rücken, und muß, um schlaffstörende Träume zu verhüten, möglichst unterbleiben. Die Hände beim Schlafen über den Kopf gelegt, bringen ebenfalls schädliche Wirkungen hervor, weil sie den Blutumlauf hemmen. Junge Leute sollen sich an einen leichten Anzug im Bette gewöhnen, damit sie die Hände über dem Bette (Zudecke) und nicht unter demselben haben und zwar von frühester Jugend an, damit die Sittlichkeit erhalten werde. Die Länge des Schlafes soll sich eigentlich nach der Lebensweise, körperlicher Beschaffenheit, Jahreszeit und Klima richten; doch soll er nie länger dauern, als zur Erholung des Körpers nothwendig ist. Früh zu Bette und früh wieder auf macht gesund, schön, heiter, verständig und reich, sagten unsere Voraltern. Frauen dürfen und sollen mehr schlafen als Mädchen; kränkliche mehr als gesunde. Gesundheit und Schönheit zu erhalten, ist der Schlaf vor Mitternacht zuträglicher, als jener gegen Morgen. Der Morgenschlaf ist ungesund, mehr ermattend, als stärkend. Noch schädlicher ist

das lange Wachliegen des Morgens, das lange Schlafen in den Tag hinein ohne Veranlassung dazu, das heißt versäumte Schlafstunden, ja so schädlich, als das viele Nachtwachen, spätes Schlafengehen. Bei Reisen im Wagen zu schlafen, darf wer mag und kann, wenn nur immer jemand wach ist, um Gefahren zu verhüten. Schlafbringende Mittel sind ein ruhiges Herz und Gemüth, Maaß und Ziel im Thun und Handeln, Bewußtsein erfüllter Pflichten, Vergessen der Sorgen und des Kammers vor Schlafengehen, im Sommer regelmäßige Bewegung im Freien, Baden, ein herzliches Abendgebet zur Beruhigung als das letzte Mittel, weil dieses uns Liebe und Frieden mit Gott und der Welt gewährt. Nach Tisch zu schlafen, ist nur gegen Ermüdungen an den Tagen der Bälle, bei Reisen, Fußparthien, und da nur kurz erlaubt. Schwangern Frauen aber, besonders in der ersten Zeit ist ein Stündchen Nachmittagschlaf heilbringend für die ihnen nöthige Ruhe, und um ruhigere Kinder zu bekommen. Für schon etwas ältere Frauen, die viel beschäftigt sind, ist ein Mittagschläschen, gleich den betagten Frauen, die oft Nachts nichts schlafen können, wahres Bedürfniß und Beitrag zum Wohlfühlen. Nebst den erwähnten schlafbefördernden Mitteln sind noch folgende vorzüglich zu empfehlen: Ein Theelöffelvoll Magnesia in einem Weinglas voll Wasser, wozu 5—6 Tropfen Hirschhorngeist gethan werden; außerdem besonders nach Erhitzungen, Limonade oder Zuckerwasser ein Glasvoll vor Schlafengehen zu nehmen, bei Kopfschmerz ein Fußbad.

E u f t.

Durch frühzeitige Gewöhnung, Alles zu ertragen, selbst den äußern schädlichen Einflüssen sich aussetzen zu können, lernt man am besten unterscheiden, was schädlich oder nützlich ist. Man bleibt dabei entfernt von Verzärtlung und nachlässiger Verschwendung der Gesundheit und Körperreize, mit andern Worten, Mädchen sollen nicht zu ängstlich, sorgfältig oder strenge in Erhaltung der Gesundheit sein, sondern sollen sich von Jugend auf mehr gewöhnen, den Wechsel klimatischer Verhältnisse zu ertragen, und sollte schon Verwöhnung vorhanden sein, sich nicht mit einem Male dem Wechsel aussetzen, sondern allmählig. Kranke oder kränkliche Frauenzimmer haben in diesem Punkte schon größere Vorsicht nöthig. Hinsichtlich der äußern Einflüsse sind folgende vorzüglich zu beachten: 1) Die schnellen Eindrücke des Wechsels der Witterung; 2) die Luft in Gärten, auf dem Lande, auf staubfreien Promenaden, ist für die Gesundheit und Schönheit die zuträglichste; 3) die beste Zeit, dieselbe zu genießen, ist Morgens, Mittags nach Tisch, und einige Zeit vor Sonnenuntergang; die Nachtlust ist Gesunden nicht, viel weniger Kränkenden zuträglich; immer aber ist, wenn man die Abendluft doch genießt, das Umwerfen eines Schwaß oder Mantels nicht zu vergessen. Im Spätjahr und der ersten Zeit des Frühjahrs ist die Morgen- und Abendluft am wenigsten genießbar. Nach Erhitzungen hüte man sich, in Bierkellern, oder auf Steinbänke sich zu setzen, und vermeide sorgfältig jede Zugluft, auch trinke man nicht sogleich;

denn durch zu schnelle Abkühlung, besonders durch zu frühes Trinken können Uebel entstehen, die mehr oder weniger gefährliche Folgen nach sich ziehen, als Entzündung innerer Organe, Lungen sucht, Sonnen- und Leberflecken, die ohne ärztliche Hülfe nicht kurirt werden können. Selten frische Luft zu genießen und daher immer im Zimmer eingesperrt zu sein ist sowohl für Gesundheit, als Schönheit und blühendes Aussehen gefährlich, vorzüglich im warmen Zimmer bei starkem oder täglichem Eingeschnürtsein. Selbst die gesündesten, an der Sonne gelegenen Bohn- und Schlafzimmer müssen zu jeder Jahreszeit täglich gelüftet werden, somit alle starken, anhaltenden Wohlgerüche in diesen, und das Aufbewahren von schmutziger Wäsche oder von Speisen in denselben sorgfältigst zu vermeiden sind. Das Waschtrocknen in den Kinder- oder Wohnzimmern macht kranke Augen, Husten, Katarrh oder garstige Gesichtsausschläge; auch sind die Ausbünstungen großer Hunde oder Kagen, oder unrein gehaltener Vogelkäfige ungesund. Keine, trockene Luft ist für schwangere Frauen in und außer dem Hause bei täglich mäßigem Spaziergange wahre Lebensnahrung. Sind alte Frauen an ein Klima gewöhnt, so sollen sie dasselbe nicht plötzlich und ohne Noth ändern, und nicht anhaltend die Stadt- mit der Landluft vertauschen; sollen jede unfreundliche Witterung meiden, und zu Hause abwechselnd bei trockener, reiner, gleichmäßiger Wärme thätig sein.

B a d e r.

Der Gebrauch der Bäder selbst für die gesündesten Personen erfordert vor Allem, daß diese mit leerem Magen vorgenommen werden müssen, immer erst eine selbst zwei Stunden nach dem Frühstück, oder nach irgend einer Speise oder Trank. Nach heftigem Unwillen, Körper- oder Geistesbewegungen, Leidenschaften jeder Art ist das Baden untersagt, daher Ruhe der Seele und des Leibes vor und nach dem Bade zu empfehlen. Schwächliche Frauen sollen sich, nachdem sie mit durchwärmten, wohl ausgetrocknetem Betttuche abgetrocknet sind, eine kleine halbe Stunde ins Bett begeben, oder leicht zugedeckt auf dem Sopha ruhen, bei sehr guter Witterung eine halbe Viertelstunde nach dem Bade in einem gelüfteten Zimmer oder im Freien promeniren, dann etwas Stärkendes genießen, eine Tasse Chokolade, Bouillon, Chaudeaur, oder ein Gläschen guten Wein mit etwas Semmel; gesunde, starke Frauen, nach dem Gebrauch der Bäder aber, die nach gänzlicher Verdauung des Mittagessens auch geeignet sind, sollen sich mit guter Speise und Trank laben.

Ans Baden gewohnte Frauen oder Mädchen dürfen am dritten Tag zur Zeit ihrer Regeln baden, nur müssen sie dann bis ans Kinn unter dem Wasser sein, mit erhöhtem und nicht entblößtem Kopfe, ungefähr zwanzig bis dreißig Minuten im Bade verweilend. Man schlafe in demselben nicht ein, sondern lasse sich mit seinem Flanell oder Schwamm den Rücken abreiben, die Füße, Arme und

Hände kann man sich selbst leicht entweder mit Seife oder sonstiger Zuthat des Bades, was später noch angezeigt wird, abreiben, bei öfterem Baden ist auch dieses nicht nöthig. Daß Bademäntel von Flanell oder irgend etwas um die Schultern geworfen zum Badegebrauch nöthig sind, bedarf wohl keiner Erinnerung. Gesunde Frauen können diese eher entbehren.

B a d z u t h a t e n .

Bei künstlichen Mineralbädern bestimmt ein Arzt dieselben; bei natürlichen Mineralbädern ist es Ueberfluß. Die Hauptwirkungen der Mineralbäder werden immer durch Veränderung der sorgenfreien Lebensweise, durch verändertes Klima, durch angenehme Gesellschaften in dem ganz dem Vergnügen gewidmeten Orte mit befördert. Der in jedem Badeorte angestellte Arzt gibt dazu die Verhaltensregeln an, nur ist es gut, die Kur dem Arzte dadurch zu erleichtern, daß die mit langwieriger Krankheit beschwerten Personen ihre Krankengeschichte und bisherige ärztliche Behandlung sich von ihrem früher gebrauchten Arzte schriftlich mitgeben lassen. Wo dieses nicht sein kann, spreche man selbst offen über Entstehung und Fortgang der Krankheit mit dem vorhandenen Badearzte. Nach Wochenbetten, *sauche-couche*, un-rechten Wochenbetten, sind stärkende, ohne zu reizende Zuthaten der Bäder nöthig.

Nro. 1. Man lasse 4—6 Loth (je nachdem die Badwanne viel

Wasser enthält) Kalmuswurzel dünne schneiden, dazu 2—3 Loth venetianische Seife, kochte beides zusammen in einem großen zugedeckten Hasen unter dem Schürloch des Kessels, oder am Feuer mit Vorsicht, daß es nicht überlaufe, langsam so lange, bis sich der Kalmus leicht verdrücken läßt; dann wird durch ein starkes Tuch der Absud zum Badwasser gethan und kurz vor dem Einstiegen ins Bad erst vermischt. Mit dem Einbund des Tuches, wodurch der Absud geseiht wird, reibe man sich die Glieder ab, und setze sich während des Gebrauchs des Bades darauf. Nach jedesmaligem Gebrauch wird der Kalmus als abgenützt weggeworfen; nicht täglich, sondern jeden zweiten oder dritten Tag oder nur jede Woche einmal werde ein solcher Zusatz gebraucht.

Gewöhnlichste Zuthaten der warmen Bäder (Hautreinigend).

Vier bis fünf Pfund Weizenkleye lasse man mit 4—6 Loth gewöhnlicher Seife oder besser venetianischer Seife abkochen, den Absud durch ein Tuch dem Bad beimischen, den Einbund benütze man dafür, sich den Körper abzureiben, oder sich darauf zu setzen.

Nährende Bäder für alte Frauen oder an Abzehrung Leidende.

Den Bädern für alte Frauen mische man dem schon im Badwasser beigemischten Absud von 6—12 ℔ abgesottenes Malz, Malzschrot bei; nach dem Durchgießen kann zur Stärkung und

Belebung der Haut noch weißer Wein 3—4 Maas oder 1 Maas Weingeist beigemischt werden. Für Auszehrende ist ein Absud von Eibischwurzel, die gleich dem Kalmus gesotten wird, bis sie zum Berühren weich ist, nützlich; sie wird, wie die übrigen Beisäße der Bäder durchgegossen.

Thymian-Bäder. Quendel-Feldboley genannt.

Mehr Nerven als den Unterleib stärkend sind diese, wohlfeil und für jedes Alter zu gebrauchen. Der Monat Juli, auch Anfang August ist die beste Zeit zum Einsammeln des Thymians, welcher zu dieser Zeit blüht. Nur an trockenen Tagen soll dieser auf dem Felde oder auch auf Bergen gepflückt, im Schatten zu Hause ausgebreitet, getrocknet und aufbewahrt werden. Der Feldthymian unterscheidet sich von dem Garten-Thymian durch die röthlichen Blumen, mit denen er blüht; er hat mehr runde als spitzige Blättchen, die, wenn man sie zwischen den Fingern reibt, einen Citronenkrautartigen, starken Geruch haben. Von diesen getrockneten Thymian-Kräutern nimmt man sammt den Stielen ungefähr 3—4 große Hände voll, gießt diese in einen Topf mit siedendem Wasser, läßt ihn mit Vorsicht langsam und wenig kochen, daß er nicht überläuft, und zugedeckt stehen. Kurz vor dem Einsteigen in das Bad wird der Absud zu dem Badwasser durch ein Tuch gegossen, gemischt, mit dem Einbund die Glieder abgerieben und sich während des Badens auf diesen gesetzt. In Ermangelung des Thymians kann man nach Beschaffen-

heit des Befindens etwas geistiges, Branntwein, Wein, Weingeist oder Kräuterabsud von nachstehenden Kräutern machen: Rosmarin, Majoran (in Bayern genannt Maikram) Melissen, Basilikum, Salbei, Pfeffer- oder Krausemünze, Garten-Thymian von jedem eine Handvoll, mit 3—4 Loth Seife.

R. 71.

Kostspieliger Badzusatz, weiße und zarte Haut zu machen, auch als Waschwasser zu gebrauchen.

Vier Loth geschälte bittere Mandeln, eben so viel weißer Mohnsaamen werden mit wenig Rosenwasser immer angefeuchtet, eine halbe Stunde recht fein gestoßen, und während des Stößens öfters umgewendet; alsdann schütte man nach und nach $\frac{1}{2}$ Maas starkes Rosenwasser und $\frac{1}{4}$ Maas Peterlingswasser dazu, welches umgerührt und durch ein Tuch in eine Boutheille gegossen wird, diesem Gemenge werden noch zwei Theelöffelvoll Benzoe-Tinktur hinzugethan, dieses gut umgeschüttelt und verstopft aufbewahrt. Zum Bad wird immer eine Kaffeeschale voll hinzugethan. Wer sparsamer dieses gebrauchen will, darf nur einen Theelöffelvoll mit einer halben Kaffeeschale voll Wasser mischen und das Gesicht und Hals damit benezen.

2.

7. J. 109. Badzusatz sich vor Ansteckung der Krätze zu bewahren.

Reinlichkeit zu verdoppeln ist zur Fürsorge die erste Kur, Bäder zu gebrauchen mit Kleye, wie schon angezeigt; zu diesen aber einen Absud von Alantswurzel gethan. Zu einem Bade werden vier bis sechs Loth Alantswurzel geschnitten, zugedeckt abgesotten, aber nicht mit der Kleye, sondern allein so lange, bis die Wurzel sich zerdrücken läßt. Dieser Absud wird durch ein Tuch gegossen, ehe man in das Bad steigt, mit dem Einbund besonders die Hände, unter den Armen, die Brust, Hals und Gesicht leicht abgerieben, leicht getrocknet und betupft. Der Geruch ist ganz dem Weilschenpulver ähnlich, das Mittel untrüglich, sich in Umgebungen, wo die Krätze ist, zu schützen.

Für unreine Haut

sind Kleyenbäder immer die besten. Eine Unze ist im gewöhnlichen Gewicht drei kleine, oder zwei große Eßlöffel voll, und 12 Unzen machen 24 Loth. Ungefähr 18—24 Eßlöffelvoll Mandelkleye werden parfümirt, wohlriechend gemacht, entweder mit $\frac{1}{2}$ Loth Weilschenpulver aus der Apotheke vermischt oder mit 8—10 Tropfen Bergamotöl, Thymian, Lavendel oder sonst vorhandenem Weisatz von getrockneten Kräutern, Blumen, Spiritus u. dgl. Wer sparen will bedarf auch nur gemeiner Weizenkleye 3—4 Händevoll. Diese oder erstgenannte wird in einem Topfe siedend

angegossen, zugebedt, wenig und langsam gekocht und durchgegossen wie vorher gezeigt; den Einbund benütze man, trockne sich gut ab, und wechse fleißig mit durchgetrockneter reiner Leib- und Bettwasch. Zu diesem Kleienabsud kann auch ordinaire oder venetianische auch wohlriechende Seife geschnitten und mitgekocht werden, was die Reinlichkeit der Haut sehr befördert.

Bei schon vorhandenem Ausschlag soll man einige Roth Alantwurzel recht weich abkochen, den Absud dem Kleienbad durch ein Tuch zugießen, und wie schon gesagt, die Hände, Brust, Gesicht, Arme mit dem Einbund abreiben und sich nie anders, als täglich mit solchem Absud waschen.

F u ß b ä d e r.

Das Wasser hiezu darf nie zu heiß sein, daß die Füße brennende Hitze spüren, eben so wenig zu kühl, es ist daher immer besser, heißes nachzugießen, nachdem die Füße herausgezogen sind.

Mit vollem Magen taugen Fußbäder nichts, auch darf man selbe nicht kurz vor der Monatszeit nehmen, es sei denn, daß es an den Regeln fehle, wo man alsdann über ein möglichst hohes Gefäß ein Unterkleid oder einen Mantel breitet, daß Dampf und Wärme den Unterleib berühren; nach der Monatszeit aber unterbleibe das Fußbad, weil es die Regeln nur zurückbringen würde.

Die beste Zeit Fußbäder zu nehmen, ist kurz vor Schlafengehen, die Strümpfe aber müssen alsdann, nachdem die Füße schnell abgetrocknet sind, noch angezogen werden, wenn man nicht

sogleich ins Bett steigt. Im Schlafzimmer selbst nehme man das Bad nicht.

Im Fußbade soll man aufrecht sitzen, nicht lesen, weil dieses die Augen und den Augenglanz schwächt, auch nicht schlafen.

Eine halbe, höchstens ganze Stunde ist im Durchschnitt genug, im Fußbade zu verweilen.

Zusätze der Fußbäder.

Die gewöhnlichsten bestehen in 2—3 Hände voll Küchensalz; wo aber das Fußwasser vom Kopf ableiten soll z. B. bei Kopfschmerz, Vollblütigkeit junger Leute, oder besonders, wenn Mangel an den Regeln da ist, gebrauche man einige Tage vor der Zeit Fußbäder mit Asche und Salz, nur nicht zu heiß, nebst dem Kochsalze aber eine halbe Schaufel voll gesiebter Asche dazu.

Oder auch 2—3 Loth Senfmehl, welches vorher, ehe man das Fußbad nimmt, eine halbe Viertelstunde abgebrüht und zugedeckt wird.

Für die Hühneraugen sind Fußbäder, worin geschnittene Seife abgekocht wurde, sehr gut, dieselben zu erweichen, damit sie ausgehoben werden können. Für Krämpfe im Unterleib, so wie auch für Erkältungen sind Fußbäder mit Kamillenabsud; für jene, die Fußschwiße haben, ist ein Absud vom genannten Thymian am zweckmäßigsten. Immer aber und bei jedem beobachte man die

angegebene Art, diese zu gebrauchen, besonders muß immer das Fußbad in einem tiefen Gefäß, wie gemeldet, gebraucht werden. Das Erkalten der Fußbäder kann verhindert werden, wenn das Gefäß in einem mit heißen Wasser gefüllten Geschirre steht, oder auch in erhitztem Sand.

A u g e n b ä d e r.

Für diese gibt es besondere Gefäße von Porzellan, Glas, Silber und Emaille. Diese Gefäße (Augenbecher), werden halb mit lauwärmer Milch und Wasser gefüllt, so daß der Augapfel von dem Wasser bespült wird. In Ermangelung eines solchen Bechers kann man das Auge mit einer eingeweichten frischen aufgeschnittenen und ausgehöhlten Semmel oder in der reinen hohlen Hand baden. Triefaugen zu baden ist meist ärztlich erlaubt mit einigen Tropfen ächten kölnischen Wassers das Augenwaschwasser zu vermischen, oder unter dieses statt des kölnischen Wassers einige Tropfen ächten Weingeist zu thun.

Mittel für Triefaugen sind unter den Rezepten der Augenpflge so wie für schwache Augen.

Bemerkung über Waschapparate.

So dringend fleißiges Waschen, die Schönheit und Gesundheit zu erhalten, empfohlen worden ist, so unterlasse man dabei doch nie:

A) daß wenn man sich vor Schlafengehen mit Mitteln wäscht, die eingetrocknet werden müssen, sich dabei die Haare oder die Brust nicht so naß mache, daß Feuchtigkeit mit in das Bett kommt; es ist daher immer nöthig, vorher das Waschen des Gesichtes vorzunehmen, und dann erst des Unterleibes, wo für Wöchnerinnen eigene Vorschriften folgen.

B) Wasche man das Gesicht, Hals und Brust die ersten 2—3 Tage während der weiblichen Regeln nicht, auch kämme man sich so lange die Haare nicht ganz aus; denn es scheint unglaublich, aber die Erfahrung hat mich überzeugt, daß bedeutende Unreinigkeit im Gesicht durch das Waschen und Kämmen in dieser Zeit entsteht.

C) Wechsle man vor Beendigung dieser Zeit die Leib- und Bettwäsche nicht, weil öfteres Anziehen eines reinen Hemdes oft zu häufig den Blutfluß befördert, auch den weißen Fluß erzeugt. So wie aber Leib- oder Bettwäsche oder Strümpfe rein angezogen werden, so unterlasse man nicht, diese Waschstücke vorher an der Sonne oder Ofenwärme recht auszutrocknen. Fleißiges Baden, fleißiges Wechseln mit immer rein gewaschener Wäsche, oft gelüftete Betten immer rein überzogen, sind die besten Gehülfen, die Schönheit und Gesundheit zu erhalten.

Geheimgehaltene französische Waschtinktur.

Ein halbes Pfund frische Rindsgalle wird in ein Kolbenglas gethan, dazu ein Loth pulverisirtes Salis Gemac, ein Loth venetianischer Borax, zwei Quint Maun, ein Quint pulverisirter Kam-

pher, rühre dieses Gemenge eine Viertelstunde und verschöple es. Während der 14 Tage, die es stehen bleiben muß, wird es öfters aufgerührt, dann durch Lösch- oder Makulatur-Papier filtrirt. Während der Zeit, wo man viel in der Sonne, Lust, auf dem Lande oder auf Reisen ist, benezt man sich des Abends damit das Gesicht, wäscht sich morgens ab, und man nimmt alsdann gar keinen Sonnenbrand an. Diese Tinktur muß immer an einem kühlen Orte aufbewahrt werden.

Französische Wasch-Molke.

Vier Stück frische Zitronen werden in kleine Stücke zerschnitten nebst 2 Pomeranzen, von den erstern aber vorher die Kerne weggethan; dann wird ein Loth weißer Kandiszucker und ein halb Loth venetianischer Borax pulverisirt, eine Maaß Geismilch darüber gegossen, im heißen Sand destillirt, alsdann filtrirt und zum Gebrauch verwahrt. Vor Schlafengehen überwasche man Gesicht, Hals, Nacken und Brust, und morgens wasche man sich wieder ab. Besser ist es, immer nur eine kleine Portion dieser Molke zu machen, z. B. von einer Zitrone. Alle Wasch-Molken-Gattungen machen ein sehr schönes, reines und weißes Teint.

Waschtinktur für unreine Haut, besonders für Miteesser, Sommer- und Leberflecken.

Ein Loth venetianischer Borax, ebensoviel Benzoe, ein halb Loth Kampfer, wird gröblich gestoßen und mit einem Quart

4. 7. 50.
56.

Weingeist nebst 1 Loth peruvianischem Balsam in einem Glas wohl umgeschüttelt, das Glas mit nasser Blase zugebunden und so lange in die Sonne gestellt, bis die Tinktur schön roth wird. Ist dieses der Fall, so wird sie langsam durch Löschpapier filtrirt und aufbewahrt. Von dieser Tinktur werden ein halber Theelöffel oder 12 — 16 Tropfen unter eine kleine obere Kaffeetasse voll frischen Wassers gemischt und das Gesicht damit gewaschen, ohne es abzutrocknen, erst des andern Morgens wasche man sich ab.

Sungfern- oder Königsmilch.

Unter diesem Namen versteht man obige nur verbesserte Tinktur, die darin besteht, daß man in ein Glas Weingeist halb soviel Weißwurzwasser und eben soviel Rosenwasser tropfenweise in obige filtrirte Tinktur gießet. Man gebrauche diese, wie gesagt, vor Schlafengehen, wasche sich aber ja nie warm, sondern höchstens mit an der Sonne erwärmtem Wasser, wer kaltes nicht liebt, des andern Morgens. In wenig Tagen schon ist bester Erfolg sichtbar.

Mittel gegen die Miteffer.

Gegen diese, die wie kleine schwarze Punkte auf der Haut sind, und aus welchen es, wenn man sie drückt, wie kleine Würmchen herausauspritzt, ist das bei dem Abschnitt der Reinlichkeit angezeigte Waschen mit einem Lappen von Flanell, anstatt eines Schwammes, die beste Hilfe. Allein das Waschwasser muß entweder ein Absud von der angezeigten Mandelkleye sein, oder wo

sie schon in Menge vorhanden sind, müssen alle hitzigen Getränke, als Thee, Kaffee, Wein &c. vermieden werden. Man trinke zum Frühstück Thee von Wachholderbeeren, oder wer dieß widerliche Getränk nicht mag, esse unter Tags öfter Wachholder- in Bayern 7. 20. Kroawischelz genannt. Sie sind meist die Folgen von zu warmen Betten oder Schlafzimmern, selbst schon bei Kindern unter 2 Jahren. Abwaschen mit nachstehender Seife, oder angezeigter Tinktur, nebst öfters gebrauchten lauwarmen Bädern, Trinken von geblütsreinigenden Mitteln, als Molken oder Schlehlüthen in Milch gesotten, vertreibt sie gänzlich.

Schönheitsmitch zur Glättung der Haut und Vertilgung rother Flecken.

Eine gute handvoll Hauslach, Mauerpfeffer (Hauswurze genannt) wird in einem Steinmörser zerstoßen, der Saft dann ausgepreßt, und in einem Steingut- oder Porzelaingefäß erwärmt, dann durch ein reines, in frisches Wasser geseigtes, aber nicht zu nasses Tuch, besser Filtrirpapier, gegossen und in Bouteillen gut verstopft an einem sehr kühlen Orte aufbewahrt. Beim Gebrauche wird ein Theil des Saftes mit 2 Theilen Regenwasser vermischt und einige Tropfen wohlriechender Spiritus hinzugethan. Dadurch bekommt es das Aussehen wie geronnene Milch und es wird damit Gesicht, Hals, Arme, kurz wo unreine Haut ist, gewaschen.

Mittel gegen Sonnenbräune der Haut, ebenso
dienlich für rothe erfrorne Nasen oder erfrorne
7. 793. Ohrläppchen und überhaupt für erfrorne
Gesichtstheile.

Alle Abend zerquetsche man einen Eßlöffel voll frische Erdbeeren, bestreiche mit diesen die gebräunte Hautstelle oder die erfrornen Gesichtstheile und wasche sich des Morgens mit nachstehender Molke oder saurer Milch ab, gehe aber ja nicht vor ein paar Stunden an die Luft:

Man siebe eine viertel Maas Milch, gieße während dessen einen halben Eßlöffel voll guten Weinessig oder soviel Zitronensaft bei, bis sie gerinnt, lasse sie ein wenig kochen, gieße sie durch ein Tuch und wasche sich damit, wenn die Molke erkaltet ist.

7. 718. Rosseinessig oder ein paar Tropfen Rosengeist machen den Geruch angenehm.

Anmerkung. Im Sommer kann diese Molke mit ungesottener Milch gemacht werden, doch geht es nicht so geschwind.

Mittel gegen Leber- und Sommerflecken.

Man nehme Weinssteinöl und bestreiche sich Morgens und Abends damit die Flecken, darf aber bei diesem Gebrauch sich nicht in die freie Luft begeben, weil sonst die Haut springt.

Waschmittel gegen Leber- und Sonnenflecken.

Frisches Eiweiß wird zu Schnee geschlagen, etwas Rosens-

wasser dazu gethan; wenn die Flecken aber schon dunkel sind, werden sie vorher mit Citronensaft genezt, und leicht nur trocken gedupst, dann erst mit dem Schnee überstrichen und so in die Haut eingetrocknet. Morgens wäscht man sich mit der obenangezeigten Molke wieder ab.

Sommerflecken=Mittel.

Es wird von 4—5 Eirweis Schnee geschlagen, dieser mit ein halb Loth gestoßenem Alaun vermischt und auf schwachen Kohlen so lange erwärmt, bis er ganz Schaum wird. Vor Schlafengehen werden die Flecken damit eingerieben, und Morgens mit Wasser abgewaschen. Auch Schneeklüthe in Milch gekocht und sich vor Schlafengehen damit gewaschen, hilft, wie alle Mittel, wenn die Flecken nicht Folge von Trinken in die Hize sind.

Wasch=Zinktur für den Sonnenbrand, Sonnenflecken und Unreinigkeit im Gesicht.

Man nehme eine halbe Maasflasche mit engem Halse und gieße ein Quart, (den vierten Theil einer Maas) Weingeist hinein, mische mit diesem 4 Apotheker=Loth (4 Apotheker=Loth sind 2 Unzen) gröblich gestoßenen spanisches Pech dazu, setze dieses auf einen warmen Ofen, oder Bratröhre dahin, wo die Wärme nicht zu stark ist. Besser aber ist es, die Flasche in Stroh zu binden und in einem Hasen so lange Wasser ans Feuer zu stel-

len, bis dasselbe stark siedet. So wie das Wasser anfängt zu kochen, so fängt das Waschwasser an roth zu werden und sich also aufzulösen. Es muß aber so lange fortkochen, bis sich alles in der Flasche aufgelöst hat, was man sehen kann, wenn man die Flasche aus dem Wasser nimmt, und gegen die Helle hält. Während des Kochens muß das Glas mit einer Blase zugebunden und die Mitte der Blase mit mehreren Stecknadelfischen durchstochen werden, damit das Glas nicht springt. Ist alles aufgelöst, nimmt man das Glas vom Feuer, verwahrt es mit einem Stöpsel und setzt es dahin, wo es unaufgeschüttelt immer ruhig steht. Dann wird diese Tinktur rubinroth; zum Waschen läßt man einige Tropfen in frisches Wasser fallen, mischt so viel Salz dazu, als zwei Finger fassen können, gießt es durch ein feines Tuch und wäscht sich Abends damit; abtrocknen darf man sich aber nicht, auch nicht mehr in die Luft gehen, und erst Morgens wäscht man sich wie gewöhnlich ab. Bedient man sich dieses Wassers nur acht Tage auf diese Weise, so wird man sich bald einer reinen, ganz fleckenlosen Haut zu erfreuen haben.

Einfachstes Mittel für Sonnen- und Luftbrand.

Frisches, nicht schon gewässertes Peterlingskraut sammt den Stielen wird über Nacht oder einen Tag in Flußwasser geweicht, und mit diesem Wasser und dem Peterling reibt man sich das verbrannte Gesicht oder die Arme ab. Ist die Schwärze der Haut bedeutend, so wiederhole man mit dem frisch eben so

zubereiteten Wasser das Waschen Morgens und Abends einige Tage lang.

Angenehmer und schneller wirkend ist folgende Art: Zu einer Maas Fluß, = Regen = auch Röhrenwasser nimmt man eine starke Handvoll oder zwei kleine Hände voll frisches Peterlingkraut sammt den Stielen, jedoch ohne Wurzel, reibt von einer Semmel die Rinde ab, und schneidet die Hälfte der abgeriebenen Semmel in drei Stücke, siedet dieses zugedeckt so lange in einem reinen Maashasen, bis die Semmel und die Stiele des Peterlingkrautes ganz weich sind; hernach wird der Hasen immer zugedeckt zum Gebrauch zurückgestellt. Mit dem Kraut und der Semmel sich abzureiben ist freilich die beste Art, Sonnenbrand und Unreinigkeit im Gesichte wegzubringen, aber da es beschwerlich ist, so kann man den Absud durch ein Tuch gießen, sich damit vor Schlafen gehen und auch Morgens, wenn man nicht in die Luft geht, abwaschen, ohne sich abzutrocknen. Die Schwärze der Haut bleicht sich wohl immer im Winter, aber der Schaden, den die Haut ohne Hilfsmittel erleidet, ist nicht wieder gut zu machen, indem die Haut rauh und spröde wird und bleibt.

Waschmittel für die Finnen im Gesichte.

Zwei Hände voll kleines Tausendguldenkraut läßt man in zwei Maas Wasser (möglichst Flußwasser) bis zur Hälfte einkochen, macht es Morgens und Abends warm und hält das Gesicht über den Dampf, oder wenn dieses zu umständlich ist, so wasche

man das Gesicht nur mit diesem Absud so lange, bis die Finnen geheilt sind.

E i n a n d e r e s.

In ein halbes Trinkglas voll Skabiosensaft, der zuvor auf dem Feuer gereinigt und durch einen leinenen Lappen gegossen wurde, wirft man ein Loth Borax, ein Quentchen Kampher und läßt ihn zwei bis drei Tage zugebunden stehen, dann erst benetzt oder bedupft man die Finnen vor Schlafengehen damit, ohne sie abzutrocknen.

Mittel gegen Sommerflecken.

In eine Bouteille, die drei Quart hält, wirft man abgeschälten und in kleine Würfel geschnittenen Meerrettig ungefähr eine kleine Handvoll, gießt darüber guten ächten Weinessig und zwar voll, verstopft die Bouteille wohl und gräbt sie sogleich in die Erde. Nach 14 Tagen ist dieß brauchbar, und man betupfe vor dem Schlafengehen mit einem reinen, feinen Lappen die Sommer- oder auch Leberflecken damit; wer besonders viele hat, wäscht sich Gesicht, Hals und Brust, ohne abzutrocknen, und wäscht sich Morgens wie gewöhnlich.

Finnen auf dem Gesicht und der Stirne zu vertreiben.

Man nehme eine Unze Kampher, eben so viel Schwefel, eine halbe Unze Myrrhen, und eben so viel Weihrauch, stößt alles

zusammen und thut dieses in eine Bouleille, darüber eine halbe Maas Rosenwasser, oder Skabiosen- oder Wegerich-Wasser, was am besten zu haben ist, läßt es acht Tage wohl zugestöpselt stehen, und wascht sich vor Schlafengehen damit, ohne es abzutrocknen.

Bei dem Gebrauch aller solcher Mittel nehme man, um die Kur zu beschleunigen, etwas leicht Abführendes ein, enthalte sich der hixigen Getränke, und stark gesalzenen, auch essigsauren Speisen und gewöhne sich möglichst den Genuß dieser für immer ab.

Einfaches und als sehr gut erprobtes Waschmittel, besonders für den Sonnenbrand.

Der vierte Theil, ungefähr ein Trinkglas voll ungesottener Milch, wovon der Rahm abgenommen ist, wird schon Morgens mit dem Saft einer halben Citrone vermischt, was am besten geschieht, wenn man den Citronensaft durch ein Haarsieb oder Seyer in die Milch laufen läßt, um die Kerne zurückzuhalten, dazu kommt eine Messerspiße voll gestoßener weißer Zucker und ein Löffelvoll Weingeist. Dieses wird gut vermengt und zugedeckt in die Sonne oder sonst an einen warmen Ort gestellt, und mit Rosengeist wohlriechend gemacht. Bis gegen Abend wird es Molke sein; diese wird durch ein reines, feines, dünnes Tuch gegossen, und sich damit vor Schlafengehen Gesicht und Hals stark geneht aber nicht abgetrocknet.

Schneller wird die Milch zur Molke, wenn man sie siedet, den Saft und Zucker dazu thut und durchgießt; sie wird dann kalt ge-

braucht und den andern Morgen das Gesicht wie gewöhnlich abgewaschen; den Doppen der Molke kann man unter Tags zum Reinwaschen der schmutzigsten Hände gebrauchen. Dieses einfache Mittel macht eine reine und weiße Haut und ist für den Sonnenbrand besonders gut.

W a s c h m i t t e l.

Vier Unzen Pottasche, (die Unze hält zwei große Löffel) eben so viel Rosenwasser, reinen Brantwein zwei Unzen, eine gleiche Quantität Citronensaft und zwei Maas Wasser werden vermischt, zugebunden an die Sonne gestellt und täglich 1—2 Löffel voll unter das Waschwasser gethan, sobald die Augen schon vorher mit reinem Wasser ausgewaschen sind, weil diese damit nicht ausgewaschen werden dürfen.

Unschädliches weißes Schminzwasser.

Nehme weiße schöne Bohnenkerne, weiche sie so lange in dem besten Weinessig oder Rosenessig, bis sich die Haut gerne davon abziehen läßt. Ist dieß geschehen, so zerstoße und zerarbe man sie in einem Steinmörser und verreibt sie auch noch auf einem reinen Reibstein von Glas oder Marmor, damit sie recht fein werden. Will man dieses Pulver flüßig aufbewahren, so mische man es mit Lilien- oder Rosenwasser; man kann es als Pulver ebenfalls aufbewahren, und rührt bloß immer vor Schlafengehen so viel mit Rosen- oder Lilienwasser an, als man braucht, sich

damit zu überfahren; wenn aller Schmutz und Schweiß zuvor abgewaschen, entfernt ist; man läßt es alsdann eintrocknen, und erst Morgens wäscht man sich mit Wasser ab.

Da dieses Mittel die Schweißporen stopft, so darf es nicht täglich gebraucht werden.

Rothes Schminkewasser für blasse Frauen (unschädlich).

Man nehmen Boragen- und Lindenblüthwasser, von jedem ein halb Pfund, Aron- und Weißwurzwasser von jedem zwei Unzen, und drei Unzen weiße Bohnen-Blüthwasser, schüttle es unter einander und lege einen kleinen Strang rother Flockseide oder auch ein Stüchchen tournesol feiner Gattung, spanischer Flor auch Schminkeflor genannt, hinein, destillirt dieses in heißem Sand, überstreicht sich damit natürlich täuschend die Wangen und lasse es eintrocknen.

Weisse Waschzeltchen von Bohnen-Kernen.

Auf dem Lande ist man oft mit Uebermaaß von weißen Bohnenkernen versehen, aber nicht mit Reis. Da diese Ingredienzien gleiche Wirkung haben, so nehme man so viel weiße möglichst frische Bohnenkerne, als man will, übergieße diese mit Wein, oder besser mit Rosenessig, schüttle sie öfter auf, bis sie alle gleich durchgeweicht sind, dann wird die Haut abgezogen und zum Händewaschen benützt, die Kerne aber in einem Steinmörser erst

gerstoßen, und damit sie recht fein werden, auf einem reinen Reibstein mit Rosenwasser verdünnt zu Brei gerieben.

Wer es hat, reibe ein wenig weißen, fein gestoßenen Kandiszucker dazu, mache von diesem ja nicht zu dünnen Brei, Tropfen (Zeltchen) davon auf weißes Papier, lasse diese an einem Orte im Schatten trocknen, nehme, wenn die Zeltchen getrocknet sind, diese ab, und hebe sie an einem trockenen Orte in Porzelain oder Steintopfe zugedeckt auf, oder in einer mit weißem Papier ausgelegten Schachtel. Zum Gebrauch neht man 3—4 Stück mit Regen- oder reinem Flußwasser, reibt es recht glatt und mischt dieses unter das Wasser.

R e i s z e l t c h e n

zum Waschen des Gesichts, Halses, der Brust, und auch um weiße Arme zu erhalten.

Man nehme ein Pfund Reis, klaube diesen aus, wasche ihn erst lauwarm, und lege ihn dann abgegossen in frisches Flußwasser. Dieses muß einige Tage lang alle Tage abgegossen, und frisches darüber gegossen werden; dann wird der Reis in ein Sieb gethan, und so wie er abgetropft hat, auf einem reinen Reibstein von Glas oder Marmor mit dem Reiber desselben recht fein zerrieben, mit dem Zusatz von 12 Gran Kampher, 1 Loth weißen, gestoßenen Kandiszucker, und 1 Loth Citronensaft. Da es aber dadurch noch nicht die gehörige Flüssigkeit hat, so wird es mit Rosen- Lilien- oder Pomeranzen-Blüthwasser oder auch

von jedem etwas dazu gethan so verdünnt, daß man Tropfen, Zeltchen davon auf weißes Druckpapier machen kann. Diese Zeltchen werden im Schatten an einem Ort getrocknet, wo kein Staub ist, und in einem Porzellantopf oder Glas, oder in einer mit reinem weißen Papier ausgelegten Schachtel zum Gebrauch verwahrt. Beim Gebrauche werden 4—6 davon im Waschwasser oder in einer halben Kaffeeschale voll Rosen- oder Lilienwasser, auch reinem Regenwasser aufgelöst, und vor Schlafengehen das Gesicht beneht, ohne es abzutrocknen. Daß bei allen Schönheitsmitteln, die nicht abgetrocknet werden dürfen, Gesicht, Hals, Brust, Nacken und Arme vom Schweiß, Staub oder Schmutz zuvor gereinigt sein müssen, versteht von selbst.

Sirkassische Seife.

A. D. 59.

Ein $\frac{1}{2}$ Pfund Mandel wird abgebrüht, abgezogen, in kaltes Wasser sogleich gethan, herausgenommen und fein gestoßen; während des Stoßens oft umgerührt und mit etwas Rosenwasser vermischt, damit sie leichter zu stoßen sind; in Ermangelung des Rosenwassers aber nehme man etwas Saismilch. Sind die Mandeln so fein daß man sie durch einen Seiber treiben kann, dann kommen sie in ein gläsernes Geschirr oder Messingpfanne nebst $\frac{1}{2}$ Pf. Hirschunschlitt (Hirschmark wäre noch besser), 1 Quint pulverisirter Kampher, $\frac{1}{2}$ Loth Citronensaft, werden erst wenn die Masse gekocht, vom Feuer gestellt und ein wenig erkaltet ist, dazu gethan; dann gießt man einige Tropfen wohlriechenden Oeles, von welcher Gattung man es

eben hat ober liebt, und $\frac{1}{2}$ Quart Galzmilch dazu und läßt es auf gelindem Feuer eine gute Viertelfunde einkochen; dann wird, wie schon öfter angezeigt, ein nasses reines Tuch in einen Schachteldeckel gethan, und das Ganze darein gegossen, wenn es ein wenig vom Feuer gestellt etwas erkaltet ist und für 6 Kreuzer (2 ggr.) Lavendelöl darunter gerührt wurde. Erst wenn die Seife ganz gestanden und fest ist, wird sie mit feinem Draht in beliebige Stücke geschnitten, welche an einem reinen Orte aufzubewahren sind.

Anmerkung. Schöner ist es, in Chocolate-Tafel Formen zu gießen, die aber auch alle vorher in kaltes Wasser gelegt werden müssen. (Umweisung wohlriechende Oele zu machen folgt).

Wenn wohlriechende Oele zu theuer sind, so kann man die Seife, wie jede Gattung der Art mit pulverisirter Florentiner Veilchenwurz wohlriechend machen, wozu man 2 Loth dieser Wurz nimmt, welche, kurz ehe man die Seife vom Feuer nimmt, erst eingerührt wird; mit dieser wird noch eine Messerspitze voll Karmin vermischt, um die Seife schön röthlich zu machen.

Für Sprödigkeit der Haut.

43. Weißer Weihrauch, Storar, venetianischer Borax und Kampher, von jedem $\frac{1}{2}$ Loth wird mit einem Quart (oder dem vierten Theil einer Maas) weißen Weines und $\frac{1}{2}$ Quart Lilien- oder Rosenwasser 24 Stunden in der Wärme oder zweimal 24 Stunden an der Sonne destillirt. Mit diesem Abguß wird das Ge-

sicht, Hals, Brust und Arme benezt und abgewaschen, ohne sich zu trocknen, erst Morgens wäscht man sich wie gewöhnlich ab.

H a n d t a i g.

Acht Loth bittere Mandel werden sammt der Schale fein gestoßen, $\frac{1}{2}$ Loth Kraftmehl (Stärkmehl) dazu gethan, mit zwei Eigelb, und dem Saft von zwei Citronen angerührt, und sich mit Regenwasser und diesem Taige gewaschen.

Wohlfeilstes Handwaschmittel ist, wenn man wilde Kastanien schält, diese auf dem Reibeisen reibt, mit wenig Essig anrührt und anstatt der Seife gebraucht. Zum Aufbewahren muß man die geriebenen trocknen, auf Papier in der Wärme, und immer eine Portion der getrockneten mit ordinaiem Essig einen Tag vor dem Gebrauch anfeuchten.

Pulver zum Händewaschen.

Eine Portion Mandelkleye mit 30 Tropfen Lavendelöl vermischt, ist ein wohlriechendes, die Hände sehr geschmeidig machendes Waschpulver.

(Die Portion ist im gewöhnlichen Gewicht ein halbes Pfund).

H a n d t a i g.

Erst werden von acht Kreuzersemmeln die Rinden abgerieben, und das Innere in Essig eingeweicht, dann wird für 3 kr. Kam-

pher und 3 fr. Spermaceti (Ballrath) langsam ausgelassen; bis dieses zerlassen und die Semmel erweicht sind, wird $\frac{1}{4}$ Pf. Mandeln sammt den Schalen fein gestoßen, die erweichten Semmel etwas ausgebrückt und mit den gestoßenen Mandeln und acht Eigelb recht schaumig gerührt; zuletzt wird der ausgelassene Kampher und Spermaceti darunter gemischt, in einen Porcelain- oder Steintopf gefüllt, zugebunden und aufbewahrt. Beim Waschen der Arme und Hände gebraucht man nur immer so viel, als ein kleiner halber Kaffeelöffelvoll ausmacht, anstatt der Seife.

Auch für Gesicht und Hals ist dieser Handtaig ein gutes Waschmittel, um reine weiße Haut zu machen.

Seife gegen die Miteffer und Flecken im Gesicht.

Man nehme feinen, weißen Traganth 4 Loth und weiche ihn im Weingeist zwei Tage, bis er recht locker ist. Zu gleicher Zeit wird 4 Loth Kraft- (Stärkemehl) mit einem Glasvoll Rosen- oder Lilienwasser angeweicht und öfters aufgerührt; dann wird erst beides gemischt und zusammen recht schaumig gerührt; nun wird ein Loth Citronensaft (das ist der Saft einer ganzen recht saftigen Citrone) nebst dem vierten Theil einer Maas Gaismisch hinzugefügt und das Ganze auf Kohlen oder sonst schwachem Feuer nebst einem Quint pulverisirten Kampher in einem reinen Ziegel oder Messingpiane eine Viertelstunde gekocht. Des Wohlgeruches wegen kann man, wenn es vom Feuer kommt, einige Tropfen wohlriechendes Del, Citronen- Rosen- Thymian- oder

Bergamotöl hinzuthun. Inzwischen werden die Seifenformen oder ein Tuch in eiskaltes Wasser gelegt; das Tuch ausgewunden und in einen Schachteldeckel gebreitet, die Seife darein gegossen und an ein kaltes Ort gestellt. So wie die Seife fest genug gestanden ist, wird sie aus dem Tuche gethan, in Stücke geschnitten und an einem reinen, staubfreien Orte aufbewahrt.

M a n d e l s e i f e.

Man nehme einen Vierling Mandeln, brühe, sieede sie ein wenig, ziehe die Schale ab und wende sie, während man sie mit wenig Rosenwasser fein stoßt, öfters um; alsdann schneidet oder schabt man einen Vierling venetianischer Seife so fein als möglich, schüttet über diese ein halbes Trinkglas voll Rosenwasser und vermengt sie; ist dieses geschehen, so werden die gestoßenen Mandeln hinzugethan, und mit einer nicht ganz halben Maas Gaismilch bis zum Schäumen verrührt, und unter fleißigem Umrühren auf dem Feuer oder auf Kohlen in einem reinen Geschirr oder Messingpfanne eine Viertelftunde verkocht. Um den Geruch zu bessern oder die Seife fester zu machen, mische man bei dem Abnehmen vom Feuer 2—3 Loth Florentiner Beilwurzpulver darunter.

Zulezt wird ein Schachteldeckel mit einem reinen, nassen Tuch ausgebreitet, die Seife in der Schüssel, wo sie vorher war, kalt gerührt, dann eingegossen, wenn sie fest genug ist, herausgenommen, in beliebige Stücke geschnitten und am staubfreien Ort aufbewahrt.

Wohlriechende marmorirte Seife.

Ein halb Pfund schöne weiße, besser venetianische Seife wird recht fein geschnitten oder geschabt, in eine Schüssel gethan, mit einem Trinkglas voll Rosenwasser übergossen und so zugedeckt über Nacht stehen gelassen. Am Morgen werden 4 Loth Weichenpulver (pulverisirte Florentiner Weilwurz) darunter gemischt, in eine Messingpfanne unter fleißigem Umrühren auf schwachem Feuer oder Kohlen gekocht, dann ein reines Tuch in ein kaltes Wasser geneht und eine Schachtel oder Form damit ausgelegt; an die Seife wird eine Messerspiße voll Karmin und ein Paar Tropfen Rosenöl gerührt, in das Tuch eingegossen, und so wie sie fest gestanden ist, herausgenommen, in Stücke geschnitten und an staubfreien Orten aufbewahrt.

Anmerkung. Karmin beizufügen ist Liebhaberei, und nur nöthig, wo die Seife auf den Kauf gemacht wird, um ihr Ansehen zu geben.

Rothe Lippen = auch Trauben = Pomade genannt.

Ein Viertelpfund recht frische Butter oder frisches Schmalz wird mit zwei Loth reinem oder sogenanntem Jungfernwachs langsam verschmolzen. Unter der Zeit werden 3 Loth kleine Rosinen, Weinbeeren gewaschen, gestoßen und nebst 1 Loth Alonawurzel dazu gethan; das Ganze 10 Minuten lang mit einander verkocht, und dann durch ein dickes leinenes Tuch, das vorher geneht sein muß, gepreßt. So wie es anfängt kalt zu werden,

werden 2—3 Löffelvoll starkes Drangen- oder Rosenwasser dazu gerührt, bis zum völligen Erkalten umgerührt und in einem gut zugebundenen Topfe zum Gebrauch verwahrt.

Anm. Wer kann und mag, kann von rothen blauen Trauben frisch gepreßten Saft anstatt der Weinbeeren nehmen.

Weiße Lippen-Pomade.

L. 9. 147

Vier Loth ganz frisches Schweinefett wird mit 2 Loth weißem feinstem Wachs, 1 Loth wohlriechendem Jasminöl, 3 Quint Wallrath (Spermaceti) langsam verschmolzen, nachdem es verschmolzen, wird es gleich von den Kohlen weggesetzt, so lange mit Bergamotöl ungefähr 20 Tropfen umgerührt, bis es erkaltet ist, und dann in eine Papierkapsel oder Topf gegossen wohl verschlossen aufbewahrt.

Gelbe Lippen-Pomade.

Vier Loth frisches Schweinefett, 2 Loth gelbes feines Wachs, 1 Loth Mandelöl und 3 Gran Wallrath werden mit 10 Gran bestem Safran 10 Minuten lang zusammen über schwachen Kohlen verschmolzen, dann durch dicke genetzte Leinwand geseiht, umgerührt und bei zunehmendem Erkalten 15 Tropfen Nelkenöl vor dem Einfüllen in Papierkapseln darunter gemischt.

Natürlichste Lippen-Pomade.

Wer sich gerne frische, roth aussehende Lippen machen will,

ohne sich einer Lippenpomade zu bedienen, der darf nur bisweilen in eine süße Citrone beißen, oder an ein abgeschnittenes Stück oder Blättchen die Lippen etwas stark reiben; auch die rothen Apfelsinen, dunkelröthlichten Orangen färben die Lippen hübsch roth, dadurch, daß man in dieselben einbeißt, oder die Lippen damit einreibt.

Kürzeste Art Lippen-Pomade zu machen.

Zwei Loth Jungfernwachs werden mit $\frac{1}{2}$ Loth Rosenpomade aus der Apotheke daruntergerührt und dann zum Gebrauche aufbewahrt.

Seifenspiritus

unter das Waschwasser zu mischen erhält reine Haut und befreit von schon vorhandener Unreinigkeit derselben; 9 Loth venetianische feingeschabte Seife und 1 Loth Weinsteinalz werden nebst einem Löffelvoll Bierhefe in einem geräumigen Glase mit einer halb Maas (Ungarischen Wassers) oder Weingeist vermischt, 12—24 Stunden in die Wärme, auf den Ofen, Heerd oder in die Bratröhre gestellt, bis das gemischte gegohren, sich aufgelöst und wieder gesetzt hat; dann erst läßt man es erkalten, filtrirt es durch Löss- (Filtrir) Papier und bewahrt es zum vielfältigen Gebrauch auf.

Es dient zum Vertheilen der Geschwülste, Quetschungen,

Verstauchungen, auch zur Stärkung von durch Bruch oder sonst geschwächten Theilen.

Unim. Für Herrn, die kein Eau de Cologne bei der Hand haben, ist Seifengeist mit Wasser gemischt, sehr tauglich, nach dem Rasiren die Bartschärfe sich abzuwaschen.

Recept des englischen Opodeldok.

Dieser Opodeldok ist ein vielseitiges Hilfsmittel für unreine Haut, welchen man Nachts einreibt und Morgens mit halb Milch, halb Wasser abwäscht, früher als nach Verlauf von zwei Stunden darf man nicht in die Luft gehen. Das Einreiben desselben hilft bei angelaufenem Halse, es mag dieser rheumatisch sein oder von Blähungen entstehen, für Seitenstiche, Halsweh, Brustschmerz, für Ohrenweh, für geschwächte Glieder und ist als Waschmittel sehr bedeutend; doch nicht täglich darf es als solches gebraucht werden, weil es zu sehr die Haut angreift.

Z u b e r e i t u n g.

Man löse einen Theil Talgseife in abgenommener Milch auf, lasse sie wieder gut trocknen und löse sie dann in fünf Theilen Alkohol in einer mit gläsernem Stopfel verstopften Flasche auf, die Auflösung wird heiß filtrirt und alsdann mit einem Quintel Kampfer versetzt, welcher in vier Quinteln Salmiakgeist aufgelöst sein muß, dann ein Quintel Rosmarinöl, 21 Tropfen Thymianöl und 1 Tropfen Majoran Spiritus hinzugethan, worauf

das Ganze wohl durcheinander geschüttelt und in einer wohlverstopften Flasche zum Gebrauch aufbewahrt wird. Je öfter die Seife auskocht und von ihrer Schärfe gereinigt wird, desto besser ist sie zum Spödelboß zu gebrauchen.

Eau de Cologne

sich selbst zu verfertigen. Man löse in sechs Maas Weingeiß

6 Loth Bergamotöl

1 = Cedroöl

1 = Citronenöl

1 = Lavendelöl

1 = Portugiesisches Del

1 = Rosmarinöl

½ Quint Thymianöl.

Die Auflösung dieser Oele kann in heißem Sand, oder in guter Heerdplattenwärme, im heißen Wasser oder sogenannten Marienbad geschehen. Sobald die Oele aufgelöst sind, gießt man eine halbe Maas Drangenblüthe oder geringes Melissenwasser dazu, nebst ein wenig heiß gemachtem Quellwasser. Soll das kölnische Wasser vollkommen weiß und fein werden, so wird es langsam destillirt, aber dann geht es langsam her, weil dieses wenigstens 14 Tage bis 3 Wochen erfordert.

Bei der Auflösung muß man mit Sorgfalt das Springen der Flasche zu verhüten suchen.

Von der Pflege des Hauptes und Mittel für zu starkes Schwitzen im Gesicht.

Dafür ist besonders das Waschen der angezeigten Mollen oder Wasser und Rosenessig, Wasser und Wein gemischt gut. Um dieses Schwitzen bald zu heben, brauche man ein medizinisch verordnetes innerliches Mittel: eine Molke von Milch mit Alaun und etwas Zimmt und Zucker mitgesotten als Frühjahrskur zu trinken.

Mittel gegen den übeln Geruch aus dem Munde, auch dienlich Zahnweh zu vertreiben.

Bei Kuren, die gegen üblen Geruch aus dem Munde helfen sollen, untersuche man immer vorher sorgfältig, wo dieses Uebel herkommt. Bei Frauenzimmern, die sich stark schnüren, ist es meist natürliche Folge verhinderter Verdauung der Speisen durch das Schnüren, und dann ist erstes Hilfsmittel, dasselbe aufzugeben, oder sich höchst selten und nie stark zu schnüren.

Desters aber ist's auch Folge von Nahrungsmitteln, z. B. hart oder weichgesottenen Eiern, vom Genuß von Meerrettig, wenn die Verdauung wieder hergestellt ist, vergeht es von selbst wieder. Am meisten entsteht dieses Uebel durch krankes Zahnfleisch, durch hohle Zähne, durch Unreinlichkeit des Mundes, bei Leuten, die sich nicht fleißig den Hals ausgurgeln, nicht täglich die Zunge mit einem dünnen gespaltenen Fischbein reinigen. Das erste Mittel ist bei Zahnweh von hohlen Zähnen besonders anwendbar.

Mittel gegen übeln Geruch des Mundes.

4—5 Löffelvoll Rosmarinblätter und Blüthen, einige Messerspitzenvoll Myrrhen, ebensoviel gestoßenen Zimmt und Benzoe kocht man in dem vierten Theile einer Maas weißen Weins bis zur Hälfte ein; dann wird der Wein durchgegossen und zum Gebrauch aufbewahrt. Des Tages schwenkt man öfter den Mund mit diesem Wein und gurgelt sich ohne Anstrengung den Hals damit aus. Des Tages nüchtern 2—3 mal Mastix zu kauen hilft auch, ist aber eine unangenehme Kur.

Mund-Parfüme wohlfeilerer Art in Gesellschaften zu brauchen.

Vier Loth feiner Traganth wird mit wenig Rosenwasser die Nacht hindurch angefeuchtet und so zu dickem Schleim aufgelöst. Den zweiten Tag ein halbes Pfund Hutzucker fein gestoßen, an einem feinen Reibeisen das Gelbe zwei großer oder drei kleiner Citronen abgerieben, alles dieses mit dem Traganth gut vermischt, kleine Zeltchen daraus auf weißes Papier gemacht und diese im Schatten getrocknet zum Gebrauch aufbewahrt. Dester des Tages kaut man diese Pillen und schluckt sie auch, besonders aber vor der Besuchzeit.

(Aus allen wohlriechenden Delen kann man solche Pillen machen).

Kostspieliger und feiner ist diese Art von
Mundparfüm.

Man stoße acht Loth frische Orangenblüthenblätter mit einem

halben Pfund Zucker in einem Steinmörser, löse 4 Loth feinsten Traganth Abends zuvor mit Drangenblüthenwasser auf, mache gleich nach dem Stoßen die Pastillen oder Pillen, trockne sie im Schatten und bewahre sie in einem Glase wohl verwahrt, zum Gebrauche auf.

Mittel gegen üblen Geruch aus der Nase.

Aloeholz, Rosenblätter, Gewürznelken von jedem zwei Quint, Kalmus, Myrrhen, Poley von jedem $\frac{1}{2}$ Quint, nebst drei Gran Moschus werden mit Maderawein zu Kügelchen geformt. Von diesen Zeltchen löst man nur immer eines in Spicköl auf und pinselt mit dieser Auflösung die Nase aus oder tupft in die Auflösung ein wenig Baumwolle und steckt diese so in die Nase, daß sie leicht wieder heraus genommen werden kann und das Athmen nicht gehindert ist.

Bestes (Erstes) Mittel für üblen Geruch im Munde.

Ein Loth Weibrauch, 3 Quint Aloeholz, Mastix, Gewürznelken, Galanga und Muskatbalsam jedes ein halbes Quint, Safran, Fenchel und eben soviel Lorbeer werden zusammen fein gestoßen, darüber in eine gute Flasche der vierte Theil einer Maas des stärksten Weingeists gegossen, gut gestöpselt und 6 Tage im Sandbade langsam destillirt; während des Destillirens hängt man 4—6 Gran Moschus in einem feinen Leinwandfächchen in die Flaschen.

röhre. Ist die Essenz fertig, so wird zum Gebrauch immer in eine halbe Kaffeetasse Wasser ein halber Theelöffelvoll gemischt, und sich den Mund und Hals öfters des Tags damit ausgegurgelt.

Bei Zahnweh von hohlen Zähnen tropfe man von der Essenz auf Baumwolle und stecke diese in den hohlen Zahn, was eiligst den Schmerz stillen wird; auch gegen Nervenzahnweh ist diese Cur anwendbar.

Den Mund fleißig besonders nach jeder Mahlzeit mit ächtem kölnischen Wasser mit gemeinem vermischt auszuspülen, macht schönes Zahnfleisch, bessert den Geruch des Mundes und macht rosenfarbne Lippen. (Für letztere folgen Anweisungen bei den Lippenpomaden).

Gegen die Blasen im Munde.

Wo Schmiede und Schlosser sind, darf man nur bei diesen sogenanntes Löschwasser holen, dieses durch ein Tuch gießen, und Mund und Hals nicht nur öfter des Tages mit auswaschen und sich ausgurgeln, sondern man muß das Wasser öfter möglichst lange im Munde halten und dann ausspucken. Wem aber vor dem Löschwasser eckelt, der lasse sich einen Biegeleisenstahl glühend machen, bis dieser glüht, wird reines frisches Wasser in einen Hafen gethan. So wie der Stahl glüht, wird die Asche davon entfernt und der Stahl sogleich in den Hafen langsam eingelegt und gleich zugedeckt. Dieser Stahl bleibt so lange in dem Wasser liegen, bis ein zweiter Stahl glühend ist, der dann anstatt des

abgelöschten ins Wasser kömmt. So lange wird mit dem glühenden Stahl gewechselt, bis das Wasser kochend heiß ist. So wie es zugedeckt erkaltet ist, wird es durch ein Tuch gegossen und wie schon angezeigt, gebraucht.

Gegen das Schluchzen

helfen am allerbesten einige Tropfen Liquors oder hofmännische Tropfen auf einem Stückchen Zucker genommen, weil meist das Schluchzen von verdorbenem Magen, von Obstessen und zu vielem Essen oder durch Trinken und erkaltetem Magen kommt; auch von zu langem Fasten, von festem Schüren. Wo diese Tropfen nicht zu haben sind, da ist auch das schnelle Essen 1—2 Stückchen weißer Zucker hinreichend oder ein Schluck Wein, auch das Riechen an Melissengeist oder kölnisches Wasser, auch von diesem auf Zucker genommen hilft gleich.

Als Mittel

für Frostbeulen des Gesichts und der Hände dienen Essigdämpfe oder auch Handbäder, eben so von Rettigabsud. Um aber die Frostbeulen zu vermeiden besonders im Gesicht, hüte man sich vor zu schnellem Wechsel von Hitze und Kälte. z. B. von der Ofenhitze sogleich in die Kälte, von der Kälte in die Hitze zu gehen, auch soll man nie in der Kälte das Gesicht erst zuhalten, und dann plötzlich das Tuch wegthun. Besser ist es das Gesicht in der Kälte unzugehalten zu tragen. Auch das Waschen des

Gesichts besonders mit geistigen Waschmitteln, ehe man in rauhe Luft oder Kälte geht, erzeugt Frostflecken, erfrorene Wangen, Nase, Ohrläppchen; Schleier bei großer Kälte über dem Gesicht zu tragen ist zweckmäßig. Wer gezwungen wird, sich der Kälte auszusetzen, der überstreiche sich das Gesicht mit zu Schaum gemachtem Eiweiß, lasse es eintrocknen, und begeben sich dann erst in die Kälte.

Schnuppen-Pulver

besonders für den das Gesicht so entstellenden Schnuppen.

N. 43. Von einem alten Klosterarzte verordnet brauchte ich und viele, denen ich das Mittel mittheilte, dieses mit so gutem Erfolge, daß es allgemeine Verwunderung verursachte. Wo nicht nachstehendes Pulver zu haben, oder nicht Flußrauch aus der Apotheke zu haben ist, da nehme man nur Wachholderbeeren (Kronawichbeeren) eine Handvoll, klopfe diese zwischen reinem Papier ein wenig und streue diese auf glühende Kohlen von hartem Holz, denn von weichem Holz geben sie eine Flamme.

So wie die Beeren anfangen zu rauchen, nehme man eine Serviette, halte diese über den Rauch, wende sie so um und um, daß sie durch und durch geräuchert werde. Ist dieß geschehen, so binde man die Serviette sogleich sammt dem Rauch und der Wärme um den Kopf, setze eine Haube darüber, oder binde ein leichtes Tuch darüber und lege sich sogleich ins Bett. Flußrauch oder das dazu bestimmte Pulver ist freilich angenehmer und besser,

wer nur die Schlafhaube und keine Serviette geräuchert auf den Kopf nehmen mag, da muß aber immer sogleich etwas darüber gebunden werden, damit der Rauch nicht sogleich entfliehe.

Zwei bis drei Tage Morgens so lange man zu Bette ist und Abends, ehe man sich zu Bette legt; dieses Mittel anzuwenden, ist hinreichend, guten Erfolg zu erzielen. Morgens aber muß das Durchgeräucherte gleich mit einer geräucherten oder getrockneten Haube, Serviette gewechselt werden, weil dieses geräucherte Stück die Feuchtigkeit aus dem Kopfe zieht.

P u l v e r.

Man nehme 2 Loth getrocknete Rosenblätter (anstatt der Rosen kann man auch Lavendel nehmen) 1 Loth getrockneten Majoran (Maikraut) $\frac{1}{2}$ Loth pulverisirten Weihrauch und 1 Loth Mastix.

2. 37.

Pflege des Haares.

Im Abschneiden und Brennen der Haare dürfte man vorsichtiger sein, als man es gewöhnlich ist. Das lange gewickeltsein der Haare macht, daß sie häufig ausfallen. Das Schneiden der Haare bei den Regeln oder bei Wochenbetten, Zahn-, Ohren- oder Kopfschmerzen. Reinhalten der Haare ist wie bei Allem Hauptsache. Tägliches Auskämmen, wer viel in Staub ist, tägliches Ausbürsten mit nicht sehr steifer Bürste, fleißiges Waschen des Kopfes, sorgfältiges Abtrocknen dabei, und beides nur an warmen Tagen, wie Abends oder im kalten Zimmer.

Waschwasser, um reinen schuppenfreien Haarbo- den zu erhalten.

Man schneide abgeschälte Citronen, von welchen auch das Weiße abgezogen wird, in Schnitz, entferne alle Kerne, siede die Citronenschnitz eine halbe Stunde, presse den Absud durch ein Tuch, und wasche und bürste damit den Kopf und das Haar.

Zu einer Maas Wasser rechnet man drei kleine oder zwei große, saftige Citronen; dieses Wasser verhindert auch das Ausfallen der Haare. Bei schwachen Personen darf man etwas Wein beim Waschen darunter mischen. Wöchnerinnen dürfen den Kopf nie naß machen, und haben in dem für sie bestimmten Abschnitt Anweisung zu Pomaden.

Französische Pomade.

Ein Viertelpfund frisches Nierenfett und eben soviel Rindsmark wird in kleine Würfel geschnitten und in frisches Wasser gelegt, 2—3 Tage alle Tage das alte Wasser durch einen Seiber abgossen, ein frisches darüber gethan und umgerührt. Ist das Fett schön weiß, alles Blutige ausgewässert, dann kommt es aus dem Wasser, wird ausgebrückt und in einen nicht neuen, aber reinen Ziegel gethan, aufgedeckt und auf schwachen Kohlen oder in einer Bratröhre recht langsam zerlassen; denn bei geschwindem Zerlassen wird es gelb, was nicht sein darf, weil es weiß bleiben muß. So wie es gut geschmolzen ist, kommt zu

dieſer Portion ein Kaffeelöffel voll Salz, nebst dem Saft einer ganzen Zitrone; mit dieſem läßt man es noch eine Viertelſtunde langſam kochen, dann gieße man es durch ein Tuch in eine Schüſſel, drücke das Tuch aus und werfe den Rückſtand weg. Nun wird mit einem reinen Kochlöffel das Fett zu Schaum gerührt, in die Pomade-Bläſer oder Töpfchen wohlriechendes Del einige Tropfen, und ein Theelöffel voll von dieſem in die Pomade gerührt, dann in die Töpfchen gefüllt, dieſelben in der flachen Hand gerüttelt, daß viel hinein geht, und mit doppeltem Papier verbunden an kühlem Orte aufbewahrt. Dieſe Pomade hält ſich ſelbſt auf Reiſen ſehr lange, macht ſchönen weißen Haarboden und ſchützt vor dem Ausfallen der Haare. Recht hellblonde Perſonen, oder wer es liebt kann dieſe Pomade mit ein wenig Zuſatz von Kurfume-Pulver blaßgelb färben, was beſonders bei Drangem, Bergamot-, oder Thymianöl ſich wohl machen läßt.

Zur Beförderung des Haarwuchſes.

1 Pfund grüner Buchsbaum wird fein geſchnitten und mit einer Maas Waſſer eine Stunde lang gekocht, dann durch ein reines Tuch gepreßt und mit eben ſo viel, (als das durchgepreßte in Maas iſt) alten Franzbranntwein oder Weingeiſt vermiſcht; dazu 4 Loth peruvianischen Baſam und 2 Loth China-Tinktur, vorher in einem Steinmörſer recht verrieben und dann in die Flüſſigkeit gethan; alles wohl untereinander geſchüttelt und wohl zugestoßelt und zugebunden aufbewahrt. Morgens und Abends

wird ein Eßlöffel voll in die bloßen Stellen des Kopfes einge-
rieben.

Ein anderes.

1½ Pfund Quecken (Klettenwurzel) wird in einem Maas
braunen Biers gesotten, durchgepreßt und wenn es erkaltet und
durchgegossen ist, in eine Flasche gethan, mit etwas Rosengeist
oder wohlriechendem Oele z. B. Rosenöl vermischt unter einan-
der geschüttelt und aufbewahrt, Morgens und eine Stunde vor
dem Schlafengehen etwas davon warm gemacht und den Haar-
boden damit angefeuchtet.

Löschwasser von den Schmieden und Eisenarbeitern thut sogar
bei Glazköpfen erfreuliche Wirkung. Man taucht eine weich- und
kurzhaarige Bürste darein, und beneht damit das Haar, was täg-
lich wiederholt wird; vorher wird aber das Löschwasser aufgerührt.

Pomade den Haarwuchs zu befördern.

(von Hrn. Medicinalrath Grossi)

Bei Glazköpfen oder nach Krankheiten zu gebrauchen.
Sehr angenehm und eben so wirksam.

Aus einer Materialhandlung hole man für 8 fr. Oculi pa-
puli (Lindenblüthe-Knospen) und weiche diese 48 Stunden in
Rosenwasser für 6 fr. ein, decke das Geschirr, wozu ein Porzellan
oder Steingeschirr das beste ist, alsdann fest zu und rühre die

Flüssigkeit täglich 2 mal um. Nach Verfluß dieser Zeit schneide man $\frac{1}{2}$ Pfund frisches Ochsenmark in kleine Würfel, und lasse dieses in einem reinen aber nicht neuen Tiegel auf schwachen Kohlen langsam und öfter umgerührt schmelzen. Nach diesem wird Rosenwasser dazu gethan, das Fett und Rosenwasser so lange langsam gekocht, bis das Wasser ausgedünstet hat, dann durchgepreßt und in Pomadetöpfchen gut gebunden aufbewahrt. Diese Pomade wird beim Gebrauch etwas warm in den Kopf gerieben. Sie sieht gelb aus und kann mit Chinaextract verstärkt werden.

Haare zu färben.

Rothes Haar blond zu färben, (unschädlich) 16 Loth Wegebreitwasser, 2 Loth weiße venetianische Seife, 1 Loth arabischer Gumi wird zu einer Salbe gerieben und Morgens und Abends die Haare damit geschmiert. In einiger Zeit werden die rothen Haare angenehm blond sein.

Haare braun und schwarz zu färben.

$\frac{1}{4}$ Pfund gröbliches Galläpfelpulver wird mit 4 Pfund Wasser bis auf 3 Pfund eingekocht, dann filtrirt, und wenn es trocken ist, mit einer Auflösung von 6 Loth Eisenvitriol in 2 Pfund heißem Wasser vermischt. So oft muß man dieß wiederholen, bis die Haare schwarz genug sind.

Wasser die Haare schwarz zu färben.

In einer Maas reinem Brunnenwasser kocht man eine ganze Stunde 2 Loth rothes Blei und 2 Loth geraspelttes Elfenbein. Mit diesem durchgewresten Absud wascht man die Haare, indem man den Kamm beim Auskämmen der Haare hineintaucht und durchkämmt. Sollen die Haare auch glänzend aussehen und lebhaft werden, so werden 2 Quint Kampfer, nachdem es durchgepreßt ist, noch warm hinzugethan, und gut verbunden aufbewahrt.

Blonde Haare dunkler zu färben.

Man wasche sie zuvor mit warmem Wasser und bestreiche sie 8 Tage lang täglich mit einer Auflösung von einem Viertel Pfund gereinigter Pottasche, und trockne sie jedesmal in der Sonne.

Anmerk. Die beiden letzten Mittel sind mehr, um Locken oder Böpfe, Haartouren zu färben. Die eignen Haare zu färben ist immer gewagt, weil sie gerne davon ausfallen.

A p f e l - P o m a d e.

Ein Loth Schweinschmalz läßt man langsam zerfließen, mischt alsdann einen Eßlöffel voll bestes Provenzeröl nebst 4 Loth Rindsmark; bis dieses alles langsam ineinander zerschmilzt, werden Borstoreräpfel mit wenig Rosenwasser gestoßen, dann ausgepreßt. (Diese Borstoreräpfel müssen, bevor sie gestoßen, erst geschält, ge-

(schnitt, und damit es 4 Loth werden, gewogen werden.) Dieser Saft wird zu dem Fett hinzugethan, ein wenig mitgekocht und dann erst mit einander durchgegossen. Wem es beliebt, kann die Pomade mit etwas Rosenöl oder Pomeranzenöl wohlriechender machen.

Diese Pomade ist auch bei aufgesprungenen Lippen oder Händen zu gebrauchen. Schöner und besser riechend ist sie, wenn man Speck anstatt des Schweinfetts nimmt, erst langsam ausläßt, diesen in kaltes Wasser durchgießt, und dann erst zu dem Rindsmark thut.

Schwarze Pomade, die den Haarwuchs befördert (unschädlich).

$\frac{1}{2}$ Pfund rein und langsam ausgelassenes Rindsfußmark wird mit 1 Loth Weidenrinden-Pulver recht zusammen gerührt, dann soviel Wegbreitwasser dazu gethan, bis es eine flüssige weiche Pomade ist, die mit beliebigem, wohlriechendem Oele als Thymian-, Bergamot- oder Nelkenöl parfümirt wird, womit täglich die Haare eingerieben werden.

Gegen die Unannehmlichkeit der Haare im Gesicht um den Mund gibt es zwar Heilmittel, allein nie soll man diese ohne Hilfe eines Arztes gebrauchen. 7. 7.

Das Ausraufen derselben befördert nur noch mehr den Wuchs.

Ein unschädliches Mittel diese zu vertilgen ist, daß man veräußerten Salzgeist auf Löschpapier fleißig überschlägt.

G r a u e H a a r e

werden mehr befördert durch das Ausraufen. Meist sind die grauen Haare Folgen von gekauften schlecht zubereiteten Haarpomaden, oft Folge von herbem Kummer und Sorgen, und daher die empfohlene Heiterkeit ein kräftiges Schutzmittel. Man hat Exempel, daß die jüngsten Personen in einer Nacht ergrauten, in Folge eines getroffenen Unheiles. Sind die grauen Haare Krankheit der Haare und Schwäche, so sind die den Haarwuchs befördernden Pomaden hilfreiche Mittel.

P f l e g e d e r Z ä h n e .

Schon in der grauen Vorzeit wurden gute, schöne Zähne und Zahnfleisch als ein Haupttheil der Schönheit gehalten. Beweise hievon liefern uns die Erzählungen von den römischen Frauen, wobei immer bemerkt wird, daß zum Reinigen der Zähne eine eigene Sklavin vorhanden war. Auch die Gesundheit wird mit der Pflege der Zähne erhalten, weil gesunde Zähne zum Nahrungsgeschäft des Menschen, zur leichten Verdauung nöthig sind. Dem Dasein schöner Zähne verdanken wir leichte angenehme Aussprache, sanften Athem und vollkommene Gesichtsbildung. Reinlichkeit ist auch mehr werth, als die künstlichste Pflege der Zähne. Vor allem hüte man sich im Essen und Trinken vor zu schnellem Wechsel von Hitze und Kälte. (Erfältung der Füße veranlaßt wie Zugluft auch Zahnweh, wofür der Gebrauch eines Fußbades dienlich ist.) Morgens spühle man nicht nur den Mund,

sondern reinige auch die Zunge mit eigens dazu vorhandenem Fischbein, oder in Ermangelung dieses mache man sich selbst eines zurecht, indem man es glatt zuschabt, spaltet und dünner macht. Nach genommenem Frühstück spühle man wieder den Mund, so wie nach Tisch und vor Schlafengehen, aber nie zu kalt aus, auch nie im Augenblick nach warm genossenen Speisen und Getränken mit etwas Wein und Wasser oder ein paar Tropfen Weinessig in Wasser. Der tägliche Gebrauch der Zahnbürste von unten nach oben und an den obern Zähnen nach abwärts ist zum Reinhalten der Zähne sehr zu empfehlen. Personen, die kränklich oder schwach sind, oder auch Kinder sollen sich der angegebenen Zahnbürste bedienen, oder ein Stückchen feines leinen Zeug eingetaucht zum Reinigen der Zähne nehmen. Zu kalte Getränke, kaltes oder gar gefrorenes Obst, so wie viel gesalzene oder essigsaure Speisen oder viel Zuckerwerk, bloßen Zucker zu beißen schadet sehr den Zähnen; eben so schädlich ist das Abreißen des Zwirns mit den Zähnen, das Aufknacken der Nüsse u. s. w. Als Zahnstocher bediene man am besten sich einer biegsamen Feder, eines hölzernen oder Schildkrotstochers, gebrauche aber nie Nadeln oder Metallstocher. Von Kindheit an muß die Zahnpflege schon beginnen, daher auch den Kindern nach dem Genuß der Muttermilch so wie auch nach Breygenuß der Mund mit einem feinen Lappchen gereinigt werden muß. Jedesmal aber sei man vorsichtig, daß den Kindern beim Essen vom Speichel der Wärterin oder Amme ja nichts mitgetheilt werde, welches oft schreckliche Folgen hat. Un-

reinigkeit des Schnullers, zu vieles Schnullen verdirbt die Zähne der Kinder für das ganze Leben, besonders wenn sie viel Zucker bekommen, der gar nicht nothwendig ist; gar kein Zucker im Schnuller ist das beste Mittel, den Kindern das unnütze Schnullen zu vertreiben.

Für Schwangere und Kindbetterinnen folgt eigne Anleitung.

**Bewährtes Mittel die Zähne von Jugend auf
bis in das Alter zu erhalten.**

Bei vorgemerkten Verordnungen, den Mund Morgens, nach Tisch und vor Schlafengehen auszuspülen, bediene man sich dieses Wassers; wer aber sich nicht gerne bemüht, das Wasser wiederholt zu kochen, der bediene sich anstatt dieses Mittels des nachstehenden Seite 84 folgenden Zahneffigs:

Eine kleine ganze oder große halbe Handvoll Raute (und 2 Theil) eine ganze Handvoll Salbai wird mit einer halben Maas Wasser übergossen und beim schwachen Feuer zugedeckt eine halbe Stunde gesotten; nie kalt, immer ein wenig erwärmt spüle man sich damit den Mund. Alle 14 Tage nur braucht es frisch gesotten zu werden. Dieses Mittel konservirt nicht nur Zähne und Zahnfleisch, sondern schützt auch vor Zahnschmerzen.

Z a h n b ü r s t e n.

Anstatt der Zahnbürsten kann man mit Nutzen für Zähne entweder ein Stückchen Kalmuswurzel abkochen, und abgeschält ge-

brauchen, oder ein Stück Süßholz fieden, abschälen und gebrauchen, oder nachstehender Zahnbürsten sich bedienen.

Vegetabilische Zahnbürsten.

Die Althaa-Wurzel wird 5 — 6 Zoll lang und so dick, als ein spanisches Röhrchen geschnitten, dann im Schatten nur so lange getrocknet, daß sie nicht einschrumpft. Dann wird 2 Unzen gutes Drachenblut zu feinem Pulver gestoßen, in ein flaches Geschirr gethan und 4 Unzen (höchst rektifizirter) Weingeist und eine Unze Rosenconserve darüber gethan. Dieses alles wird auf frische Asche oder sehr schwache Kohlen gesetzt, fleißig dabei gerührt, bis sich das Drachenblut ganz aufgelöst hat; dann thut man 20—30 Wurzel hinein, kehrt sie wiederholt um, bis sie ganz die Farbe haben, der Boden des Geschirrs trocken und die Wurzeln auf den Kohlen hart geworden sind. Beide Enden dieser Wurzel müssen mit dem Hammer etwas geschlagen werden, ehe man sie in die Flüssigkeit taucht, damit sie Fasern bekommen und eine Bürste bilden. Man taucht gleich andern Zahnbürsten diese auch beim Gebrauche ein. (Hollunder-Rohr, spanisches Rohr, oder ähnliches Holz ist zu gebrauchen).

Haussmittel beim Zahnschmerz.

Man mache einen Brey von Weizenmehl und Eßig, koeche diesen erst dick ein, und lege ihn in einem reinen Tuch warm über den Backen.

G i n a n d e r e s.

Beim Nervenzahnweh gewährt ein Gegenreiz, geistiger oder körperlicher, schnelle Hülfe, z. B. der unerwartet schnelle Eintritt des Zahnarztes, dann das längere anhaltende Richten der Augen, möglichst auch der Seele auf einen interessanten Gegenstand; Senfpflaster hinter die Ohren gelegt oder spanische Fliegenpflaster.

Für Zahnschmerz von Hitze im Kopf.

Man binde die raue Seite eines langen Handschuhes von Hundsleder auf den Backen und ein leinen Tuch darüber, oder trinke etwas Kühlendes, nehme ein ableitendes Fußbad mit Salz und Asche nach Anweisung; oder mische angebrühtes Senfmehl in das Fußbad.

Für Zahnweh bei hohlen Zähnen.

Ist das Ausfüllen von Zähnen mit einem Kügelchen von Wachs oder Myrthen, kurz den Zahn von der Luft zu bewahren, das Beste.

Beim Ansetzen des Weinstein

ist es das beste, sich von einem Zahnarzt die Zähne putzen zu lassen, wo dieses aber nicht sein kann, bediene man sich der nachstehenden Zahnpulver zum putzen der Zähne, aber nicht täglich; sondern nehme bloß gestoßenen Kanarienzucker (ungekalkten), oder ausgepreßten Saft von frischen Erdbeeren, um das Uebel im Entstehen zu verhindern.

Erstes Zahnpulver.

Zwei Loth gut ausgebrannte, getrocknete und fein gestoßene Lindenholzkohle, 1 Loth Eichenrinde, 2 Quentchen Myrrhen, $\frac{1}{2}$ Quentchen gereinigtes Weinssteinsalz wird auf das feinste pulverisirt und mit einem Loth präparirter höchst fein pulverisirter Korallen vermischt.

Zweites.

Zwei Loth Kalmuswurzel, eben so viel Weidenrinden mit einem Quint reinen Weinssteinsalz (kohlenfauren Kalk) zu feinstem Pulver gerieben und mit 20 Tropfen Bergatmotöl vermischt. Bei schon starkem Ansatze von Weinstein mische man 1 Loth möglichst fein pulverisirten Weinstein darunter; aber nur jedesmal über den 2ten oder 3ten Tag zum Gebrauch.

Bei stumpfgewordenen Zähnen

nach den Säuren kaue man öfter des Tags einige Blättchen von frischem Portulak, oder gebrauche nachstehende Zahntinktur:

Vier Loth gereinigte Pottasche löse man mit 16 Loth (ungefähr eine halbe Maas) starken Absud von Salbei-Wasser auf, auf einem warmen Ofen oder im warmen Sand; filtrire es durch Löschpapier und spüle sich nach dem Genuß von Säuren, so wie man die Zähne stumpf fühlt, wiederholt den Mund aus, indem man 2 Theelöffel voll mit einem Glas frischen Brunnenwasser vermischt.

Opia zum Weißmachen der Zähne.

Ein Quentchen Catechu-Pulver, eben so viel feingestoßene Kalmuswurzel und $\frac{1}{2}$ Quentchen Myrrhenpulver mit 3 Loth Rosenhonig, wird in einer Steinschüssel zu dünner Latwerge gerührt; dazu kann man noch einige Tropfen Zitronenöl rühren.

Ehe diese Latwerge eingefüllt und aufbewahrt wird, muß man sie 24 Stunden in einem temperirten Ort stehen lassen, damit sie erst ausgähren kann, sonst schimmelt sie an. Mittelft eines reinen Lumpchens werden die Zähne und Zahnfleisch damit abgerieben, und der Mund mit frischem Wasser ausgewaschen.

Z a h n e s s i g.

Zu einer Maas achten Weinessigs wird eine Handvoll Salbei, eben so viel Rauten und Löffelkraut nebst 1 Loth gestoßenen Myrrhen genommen, und in einer Bouteille hinter dem Ofen, im Sommer an der Sonne destillirt, sodann Morgens und Abends vor Schlafengehen, halb von dem Essig mit eben soviel Wasser gemischt, und der Mund damit ausgespült, es erhält Zahn und Zahnfleisch gut.

A u g e n p f l e g e.

Die beste Augenpflege besteht in vernünftiger Schonung der Augen von Jugend auf. Dazu gehört Abwechseln in Arbeiten; im anhaltenden Lesen, Schreiben oder feinen Handarbeiten, auch

werfe man möglichst öfter von der Arbeit weg einen Blick ins Grüne, und wo dieses unmöglich ist, schließe man die Augen bisweilen wieder zu, um diese ruhen zu lassen, oder blicke in die Ferne. Bei ganz hellem Sonnenschein, bei blendendem Kerzenlicht oder Glanze strengt man die Augen nicht anhaltend an. Das Licht soll gerade gemäßigt auf die Arbeit fallen. Die Augen sollen täglich mit reinem Wasser gewaschen werden, ohne diese dabei zu drücken. Nach Erhitzungen, großer Anstrengung vermeide man besonders recht kalt die Augen zu waschen. Nach dem Aufenthalt in Staub, Rauch oder Wasserdampf, wasche man die Augen gleich; das Reiben in den Augen nach dem Waschen, Anstrengung der Augen vom Bette her, oder nach Tisch, nach Erhitzungen ist sehr augenschwächend; ebenso halbe Nächte zu lesen, schreiben oder arbeiten. Hitzige Getränke, unverdauliche Speisen, Mangel an Oeffnung wirkt ebenso nachtheilig. In den Wochenbetten, in Krankheiten, bei Gelegenheiten wie in Krankenzimmern, wo man lange im Dunklen war, da suche man die Augen vor schneller, anhaltender Helle und Anstrengung zu bewahren. Zu niedriges Halten des Kopfes drängt alles Blut nach dem Kopf, zu wenig Bewegung im Freien, zu enge Kleider bei der Arbeit, zu vieles Essen des Abends, alles dieses schwächt und verdirbt die Augen. Zu langes Säugen der Kinder, zu häufiger Genuß körperlicher Liebe, zu schneller Genuß dieser nach den Regeln, besonders aber nach dem Wochenbett hat die traurige Folge des Erblindens, und ist für beide Gatten gleich schädlich. Bei der mindesten Krankheit

der Augen sei man sehr bedacht, zu untersuchen, seit wann und wodurch diese entstanden sei, man berathe den Arzt, oder nehme abkühlende, geblütsreinigende Mittel, Blasenpflaster, nur probire man Mittel an den Augen selbst nicht.

Für Röthe der Augenlieder, oder

Reissen der Augen von innerer oder äußerer Hitze nehme man Fußbäder mit Senfmehl oder Asche und Salz, trinke Limonade oder Zuckerwasser, nur nichts hitziges, überbinde die Augen des Nachts mit Semmel, die in Wasser eingeweicht und in reinen, feinen, leinenen Lappen gewickelt wurde, oder mit frischen eben so in ein Tuch eingewickelten Doppen, eben so aufgelegt, oder mit einem frischen hart gesottenen Ei, wenn das Gelbe entfernt und das Weiße ganz kalt ist.

Für das Schielen.

Selbst bei Erwachsenen ist es das beste Mittel, das Auge einige Tage lang mit einer ausgekörnten, halben getrockneten, großen Wallnußschale, in deren Mitte ein kleines Loch gemacht ist, und Bänder daran gemacht, zu verbinden, damit der Augenstern gerade Richtung bekommt.

Mittel gegen Triefungen.

Man nimmt eine Hand voll Pappelblätter, und destillirt solche mit einem Quart weissen Weins. Sobald das Destilliren been-

endet ist, kann es durchgegossen werden; beim Gebrauch wird halb Wasser und die Hälfte dieses Weins genommen, und sich Morgens und Abends täglich die Augen gewaschen. Statt dieses Weins kann man auch ächtes kölnisches Wascher mit 3 Theil gewöhnlichem Wasser nehmen und sich die Augen waschen. Weil aber die Triesaugen meist von vorhandener Schärfe im Körper herkommen, so ist es gut, ein Visikator sich auf dem Rücken setzen zu lassen, oder einige Tage Seidelbast in Essig eingeweicht auf die Oberarme zu binden, und um den Schmerz zu vermindern, beim Abnehmen mit lauwärmer Milch abzuwaschen, oder Abführmittel zu gebrauchen, und den Genuß salziger, essigsaurer Speisen, Käse und alles Scharfe zu unterlassen.

Zur Stärkung schwacher Augen

nehme man Blätter von Rosmarin und zwar eine Hand voll, übergieße diese mit einer halben Maas französischen Brantwein oder recht guten alten Fruchtbrantwein, und läßt dieses in einer Bouteille wohlverstopfelt 8 Tage an der Sonne destilliren. Ein Theelöffel voll dieses Brantweins wird mit 8 — 10 Tropfen Rosenwasser vermischt und die Augenlieder täglich damit bestrichen, vorher aber die Augen mit reinem, frischem nicht zu kaltem Wasser ausgewaschen.

Gegen fließende Ohren.

Man nehme Rußblätter und Kalmus, von jedem eine Hand voll, schütte eine Maas Regenwasser darüber, und lasse es kochen,

bis der Kalmus weich ist, gieße es durch ein leinen Tuch und wasche sich mit einem eigens dazu gehörigen Stück Schwamm oder ganz kleinem Schwamm das Ohr fleißig lauwarm damit aus. Bei wunden Ohren, was bei zahnenden Kindern der Fall ist, nehme man nur lauwarme Milch und Wasser. Nach dem Gebrauch wasche man aber allemal den Schwamm wieder sauber aus.

Mittel gegen das übermäßige Schwitzen, z. B.

Überreiben und Einreiben der Hände.

Ein Uebel, was meist sein Dasein von Schwäche der Haut hat. Der erste Versuch dieses zu mindern ist, die Hände nie warm zu waschen, zweitens mit kölnischem oder gewöhnlichem Wasser oder mit nachstehendem. Kranke Personen aber erlauben sich ja nie ohne Anfrage des Arztes ein Mittel gegen das Händeschwitzen. Zu 2 Maas Wasser wird von Pfeffermünze, Rosmarin, Lavendelblumen, Thymian, Salbei, Majoran, Basilikum und Kamillen so viel genommen, als man zwischen 5 Finger fassen kann, klein geschnebelt in ein Tuch gethan, mit siedendem Wasser übergossen, zugedeckt und langsam die Kraft ausgezogen, und das Tuch mit den Kräutern recht ausgepreßt. Beim Gebrauch wird immer etwas Wein dazu gegossen, anfangs darf das Kräutervasser nur schwach, zuletzt stärker gegeben werden. Wer nicht im Besiz aller dieser Kräuter ist, der sammle sich im Monat Juli viel Feld-Thymian, Feldbolei genannt, trockne diesen im Schat-

ten, und bereite sich davon mit ein wenig Alaun vermischet ein Kräutewasser, welches gute Dienste leisten wird.

Gegen das Schwitzen der Füße.

Ein zwar seltenes Uebel bei Frauenzimmern kann, ohne daß es schadet, nur durch öfteres lauwarmes Fußbad, besonders mit Kleienabsud, durch das Tragen von leinen Strümpfen und tägliches Wechseln der Strümpfe vermindert werden. Mit Erlaubniß des Arztes kann man auf dem Ofen oder in der Röhre gewärmte, getrocknete Weizenkleie in die Strümpfe legen, dieses aber nicht anhaltend thun, damit dieser Krankheitsstoff nicht zu schnell und nachtheilig für die Gesundheit entfernt werde.

E i n a n d e r e s.

Vor allem suche man, wo man weiß, daß Schwäche der Füße den zu heftigen Schweiß hervorbringt, dieselben durch öfteres Abwaschen mit kaltem Wasser mittels eines Schwammes zu stärken, welches als erste Kur gelten könnte, dann eist reibe man öfters mit ordinärem Brantwein dieselben ein, und zuletzt gebrauche man Fußwasser, eine Auflösung von Rochsalz und Alaun, oder wo dieser nicht zu haben ist, von Rochsalz und Essig. Wenn der Arzt die im vorstehenden Recepte angezeigte Kleienkur erlaubt, der klopfe die Kleie sorgfältig alle Abende aus, und werfe diese weg, damit die Strümpfe über Nacht wieder austrocknen. Auch

gestoßene Kreide in den Strümpfen zu tragen hilft für das Schwitzen der Füße. Am bequemsten und unschädlichsten hilft das Tragen von Haarsohlen oder Badschwamm = Sohlen in den Schuhen.

Ohne Erlaubniß eines Arztes vertreibe man nie das Schwitzen.

Mittel für Sprödigkeit der Hände und Arme.

9.57. Dazu bediene man sich schleimiger Mittel z. B. der angezeigten Handtaigs = Pasta oder eines Absudzes von Mohnsaamen, wobei der Mohn zum Abreiben der Glieder bleiben muß; auch saure Milch oder in Essig eingeweichtes schwarzes Brod ist gut.

Gegen das Aufspringen der Hände.

8.57. Dieses kommt oft mehr von Hitze als Kälte her, gegen erstere bediene man sich der angezeigten Handtaige, gegen letztere folgenden Waschwassers:

In der Apotheke lasse man wässrigen Myrrhenextrakt holen, löse diesen in einer Tasse mit heißem Wasser unter beständigem Umrühren auf, und wasche besonders vor Schlafengehen die Hände damit; man schlafe mit Handschuhen, und bestreiche die Hände vorher mit einer Salbe von 4 Loth weißem geschmolzenen Wachs, und einem Eßlöffel voll Johannis = Del. Wohlfeiler und eben so wirksam ist folgendes:

Man zerlasse ein Stück Butter, reibe gelbe Rüben auf, koche

sie darin aus und presse sie durch; oder es wird Schmalz heiß gemacht, ein aufgeschlagenes Ei darin gebacken, dieses heraus gethan, das heiße Schmalz in Rosenwasser gegossen und zur Pomade mit diesem umgerührt.

Mittel die Warzen zu vertreiben.

Man nehme 1 Gran Grünspan und 2 Gran Salpeter, thue dieses in einen Ziegel, zünde es mit einer glühenden Kohle an, und lasse es verrauchen; das übrigbleibende wird in den Keller gestellt oder in einer Schweinsblase daselbst aufgehängt, wo sich ein Wasser bildet, mit dessen öfterem Bestreichen die Warzen vergehen.

Folgende schnellste und sicherste Kurart habe ich an mir erprobt. —

Auf Anrathen eines jungen Arztes legte ich auf jede Warze, die ich auf einmal bekam, ein Visikator-Pflaster, welches die Warze über Nacht in die Höhe zog; dann betupfte ich sie mit lapis infernalis (Höllenstein) wodurch sie gänzlich vernichtet wurden, und seit 36 Jahren bekam ich nie wieder eine Warze. Der Schmerz dieser Kurart war freilich nicht unbedeutend.

E i n a n d e r e s.

Daß Bestreichen der Warzen mit rauchender Salzsäure ver

tilgt sie, nur muß man die Kur so lange fortsetzen, bis die Warzen der Haut gleich abgeätzt sind.

E i n a n d e r e s.

Man bestreiche ein kleines Fleckchen mit einer Mischung von Ochsen-galle und Honig und lege es auf

o d e r

man nehme schwarze Balbschnecken, thue diese in einen Topf, bestreue sie stark mit Salz, decke sie mit einem Deckel zu, und stelle sie in den Keller; das Wasser, welches auf diese Weise bei den Schnecken entsteht, wird genommen, um die Warzen damit täglich wiederholt einzureiben; zuletzt fallen sie ab.

E i n a n d e r e s.

Man streue auf Pechpflaster ein wenig spanisches Fliegenpulver, und schneide dieses Pflaster in so kleine Stücke, als die Warze ist; vorher aber ist es gut, die Warze mit Seifenschaum zu erweichen.

E i n a n d e r e s.

Ein und ein halbes Quentchen rother Merkurial-Präzipitat aus der Apotheke wird mit 2 Loth venetianischem Terpentin zu einer Salbe gemacht und 2—3 mal des Tages in die Warze.

aber nie mehr als Erbsengroß gerieben, gleich darauf lege man ein Fleckchen englisches Pflaster mit der Salbe bestrichen, darauf.

F r o s t s a l b e n .

Hasenfett oder wo das nicht zu haben ist, ganz frisches Gänsefett wird mit etwas wohlriechendem Del, Nelken-Bergamot-Thymian- oder Lavandelöl vermengt, die erfrorenen Finger oder Zehen mit dick aufgestrichenen Lappen davon verbunden; sind aber die Hände ganz gefroren, so muß die Salbe ganz stark eingerieben, und Handschuhe darüber angezogen werden. Da Gänsefett sehr flüßig ist, so muß man, wo man nicht Hasenfett hat, unter das Gänsefett frisches Linsenmehl rühren.

E i n e a n d e r e .

Man lasse einen frischen Speck an einer Lichtflamme auf einem Schöpfloßel oder Schüssel, worin Eis ist, tropfen, und rühre dieß mit wenig Muskatendöl zu einer Salbe. Der Gebrauch ist wie bei vorhergehender Salbe.

Gegen erfrorene Nasenspitzen oder Ohrläppchen. *1. 2. 46.*

Feinster Schreinerleim, für Kinder aber oder seine Haut, Mundleim, kölnischer Leim, wird mit kaltem Wasser zu einem dicken Brei aufgeloßt, dann auf Leinwand gestrichen und die erfrorenen Theile damit überklebt; der Verband wird erst nach 2 bis 3 Ta-

gen mit lauwärmer Milch abgelöst; eine Wiederholung des Verbandes wird kaum nöthig sein, indem das Mittel sogleich hilft, ausgenommen bei veralteten Schäden. Schutzwehr gegen das Erfrieren dieser Theile gibt das Einschmieren mit Talg, bevor man in die Kälte geht.

Mittel gegen Blutschwär, gewöhnlich Nis genannt.

Die Blutschwären sind oft im Gefolge von Krankheiten, oft kommen sie nach der Heilung von Vesikatorien zum Vorschein. Gehörige Pflege dieser vermindert die häufige Anzahl. Der erste Ueberschlag wird meist von gekautem Butterbrod, oder grobem Mehl und Honig dick angerührt, gemacht. Ist die Eiterung erfolgt, das Geschwür offen, so macht man warme Ueberschläge, um den Eiterknoten herauszubringen, entweder von aufgeriebenen Semmeln in der Milch mit Safran dick eingekocht, oder anstatt des Safrans Sauerramser-Pulver. Die Ueberschläge müssen immer warm aufgelegt, immer mehr trocken als naß seyn.

Mittel gegen Hühneraugen.

Man streiche ein wenig Gesteppflaster auf ein Stückchen Leinwand, schneide davon runde Stückchen ab, und in diese macht man in der Mitte eine runde Oeffnung, so groß als das Hühnerauge ist. Inzwischen wird venetianische Seife ungefähr ein halber Kaffeelöffelvoll (wenn nur ein paar Hühneraugen vorhanden

sind) fein geschabt oder auf dem Rießeisen gerieben, zu diesem aber eben so viel pulverisirter ungelöschter Kalk gethan und mit einigen Tropfen Wasser so viel Pillen daraus gemacht, als Hühneraugen vorhanden sind. (L. 2. 11.
745.

Jetzt wird erst das erste Stückchen Heftpflaster mit dem eingeschnittenen Loch auf das Hühnerauge gelegt, so daß es heraussehen muß, eine solche Pille darauf gelegt und mit unaufgeschnittenem Heftpflaster überklebt. Dieses wird vor Schlafengehen gethan, Morgens beide Pflaster wieder abgenommen, Abends neue aufgelegt und höchstens 2—3 mal wiederholt ist das Hühnerauge abgestorben, und fällt aus, besonders wenn man ein Fußwasser ² nimmt, und solches heraushebt.

E i n a n d e r e s.

Vorerst vermeide man alle zu engen Schuhe, dann nehme man öftere Fußbäder von Seifenwasser, wobei man den Seifenschaum in die Hühneraugen einreibt, wo sich alsdann die Hühneraugen so heben, daß man sie leicht herausnehmen kann. Wer aber diesen leichten Schmerz noch leichter machen will, der lege fleißig gemeines Wachsapier auf oder drücke eine Pille von grünem Wachs auf, oder eine Salbe von grünem Wachs.

H e f t p f l a s t e r.

Dieses wird auf folgende Art gemacht: Man nehme Emplastrum de Tacamahae (Tacamahá = Pflaster), dazu gummirtes,

Diachylonpflaster und etwas Schuhmacherpech, von jedem gleichviel; vermische solches bei gelinder Wärme, und streiche es mit einem Pflasterstreicher (Spatel, Messer oder Blechlöffelstiel) auf grobe Leinwand zum Gebrauch.

Ein anderes von besserer Art.

Ein Loth Hausenblase und ein Quentchen triar'scher Balsam wird in 3 Eßlöffelvoll warmen Wasser aufgelöst, langsam gekocht, bis alles Wasser verdampft ist, dann erst wird der Balsam darunter gerührt; das gekochte muß warm mit einem Pinsel auf den ausgespannten Taffent oder die Leinwand schnell aufgetragen werden.

Bleiweißsalbe.

Man nehme 6 Loth feines Bleiweiß, gieße darüber in einen Hafen 1 Pfund destillirten oder halbe Maas Weinessig, rühre es während des Siedens mit einem Holzlöffel öfters um, bis fast aller Essig versotten ist, dann läßt man es erkalten. Inzwischen schlägt man 4 Eierweiß recht stark und rührt es an das gekochte Bleiweiß. Zwei Loth weißes Wachs und 8 Unzen Mandelöl müssen inzwischen gelind und langsam aneinander zergehen, und wenn dieses fast erkaltet ist, so rührt man es auch an das gekochte Bleiweiß, bis alles ganz kalt ist. Die Salbe wohlriechend zu machen kann man nach Belieben wohlriechende Oele oder Spiritus dazu thun, z. B. 8 Tropfen Rosenöl.

Diese Salbe ist als Umschlag für das Verbrennen und darf mit Erlaubniß des Arztes bei Rothlauf und andern Entzündungen aufgelegt werden, wird auch eingerieben gegen das Jucken und Beissen der Haut, was von Galle oder scharfem Blut kommt, besonders aber ist es für wunde Stellen einzureiben, die vom Gehen oder Reiten oder Ausliegen bei Kranken herkommen, auch um Flechten zu vertreiben ein unschädliches sicheres Mittel. Der Sicherheit wegen ziehe man bei Anwendung dieser Salbe einen Arzt zu Rathe.

Englisches Pflaster zu machen.

Ein Roth Hausenblase wird geklopft, um sie leichter in kleine Stückchen zu zerschneiden, wo man nicht offene Hausenblase haben kann. Das Geschnittene wird 10 — 12 Stunden in dem 4ten Theil einer Maas heißen Wassers auf glühender Asche erweicht und öfter umgerührt. Ist die Hausenblase dadurch nicht ganz aufgelöst, so kocht man sie auch noch, bis sie ganz aufgelöst und Schleim ist. Inzwischen wird zu dieser Portion eine Viertel Elle schwarzer Taffent mit Band eingefast und in eine Stückrahme gespannt, die noch warme Hausenblase mit ein wenig Weingeist oder auch Arcebusad verdünnt, auch reinem Brantwein, das Aufgelöste durch Leinwand gegossen, und mit einem Pinsel aufgestrichen. In gelinder Wärme wird dieses getrocknet, nach jedesmaligem Trocknen wieder überstrichen, 2 — 3 mal, wozu die Hausenblase immer erwärmt sein muß. Nach dem letzten Trock-

nen wird der Taffent mit dem in der Apotheke gehalten peruvianischem Balsam nochmals überstrichen. So wie der Taffent ganz trocken ist, wird er aus der Rahm getrennt, in beliebige Stücke geschnitten, und diese, jedes einzeln eingewickelt, zum Gebrauch aufbewahrt.

Goulardisches Wasser

gegen Entzündungen, Quetschungen, Wundliegen der Kranken, auch gegen Wundgehen oder Reiten. Zu einer Unze, d. i. 3 Eßlöffelvoll rektifizirten Weingeist und $\frac{1}{2}$ Unze Bleiessig werden 2 Pfund, oder eine Maas destillirten Wassers genommen, alles wohl verschüttelt und zum Gebrauche aufbewahrt.

Der erwähnte Bleiessig wird gemacht, wenn man 6 Unzen gestoßene Silberglätte mit 16 Unzen Weinessig eine Stunde unter immerwährendem Umrühren kocht und dann filtrirt.

Gegen das Wundliegen der Kranken

schützt fleißiges Unterlegen von Bleiwasser, goulardischem Wasser, auch Uelerschläge oder fleißiges Waschen mit Brantwein und Wasser; das Einsmieren mit Ziliendl, oder bei fetten Personen, Eiweiß zu Schaum geschlagen, mit gutem Fruchtbrantwein verdünnt; auch frischer Butter-Uerschlag oder Butter und Kampher zur Salbe gemacht und auf Leinwand gestrichen. Ein langhaariges Rehfell den Kopf nach unten hin unter das Bett-Tuch

gelegt, ist kühlend und das Uebel verhütend. Nach neuester Art dieses Uebel zu verhüten, legt man die Patienten auf Matrazen, die bloß mit Luft eingefüllt sind.

Mittel gegen Vergiftungen.

Die schnellste Hilfe leistet das Erbrechen, was am geschwindesten durch das Trinken von lauwarmen Wasser mit etwas Del vermischt, bewirkt werden kann. Schleimige Getränke und solche Klystiere sind auch dienlich, je nachdem die Vergiftung ist. Der Genuß von Milch, Butter, Del ist besonders bei Vergiftung durch den Genuß giftiger Schwämme zu gebrauchen; besser aber immer ist es, in der Küche Vorsicht bei unverzinntem Geschirre, oder sauren Speisen, die im Zinn aufbewahrt werden, anzuwenden und dieses zu unterlassen. Fleisch und Milch von kranken Thieren, stinkendes Fleisch, verdorbenes Del oder Fett, verdorbener Speck, verdorbene Eier, zu alte Mandeln u. s. w. wirken wie Gift.

Besonders bei Zubereitung von Schwamm Speisen ist das Waschen derselben mit Essig für unkundige Menschen, das untrüglichsie Mittel, Niemanden zu schaden. Giftige Schwämme werden beim Waschen mit Essig schwarz, ebenso wird ein Silberlöffel, wenn dieser mitgekocht wird, wenn Gifschwämme bei der Speise sind, schwarz.

Gegen den Insektenstich

ist das allgemeine einfache Mittel im Augenblick das beste, frisch ausgegrabene Erde überzulegen, über diese Blätter von Kohl zu binden oder ein in Essig oder kaltes Wasser genetztes Tuch aufzulegen und öfters frisch zu nehen.

Salmiak, Essig und Wasser überzulegen und das Kraken an dem Stiche zu vermeiden, ist eines der besten Mittel.

Den Stachel einer Biene kann man ausgraben und dann die Wunde mit einer zerquetschten Biene bestreichen oder mit einigen Tropfen Milch von einer frisch abgebrochenen Mohnblume.

Gegen Nadel-, Scheeren- oder Pfriemenstiche.

Man stecke die Wunde sogleich in warmes Wassers und lege nachher englisches Pflaster oder Mundleim auf.

Schnittwunden

halte man augenblicklich fest zusammen und verbinde diese wie oben bemerkt, fest zu.

Für den sogenannten Wurm

hilft, wenn das Uebel im Entstehen ist, das öftere Hineinhalten des Fingers in reines warmes Wasser. Beim vollen Ausbruch dieser Krankheit nehme man einen Wundarzt zu Hilfe.

Gesicht- oder Händewunden müssen immer so lang als mög-

lich vor der Luft bewahrt werden, sonst gibt es bleibende rothe Narben. Gegen Stoß- oder Quetschwunden ist ein Ueberschlag von warm gemachtem Wein, warmem Essig oder Salmiakessig ein sicheres Mittel.

Mittel gegen den Krampf in den Füßen oder Händen.

Krampf in den Füßen oder Händen ist so unangenehm als schmerzhaft; wer diesen Nachts immer bekommt, kann es verhüten, wenn er vor Schlafengehen mit einem in ganz kaltes Wasser getauchten Schwamm das Glied einigemal überreibt und dann gut abtrocknet; stärker wirkend ist folgende Kur:

In einem gläsernen Gefäße mischt man Laudanum $\frac{1}{2}$ Unze, Kampfer-Tinktur 1 Unze, Schwefeläther $\frac{1}{2}$ Unze, und reibt damit den schmerzhaften Theil ein.

Mittel beim Verschlucken einer Nähnadel.

Um die Schärfe des Spizes zu mindern trinke man einige Tropfen Essig und Wasser, oder Zitronensaft und Wasser, und esse fleißig Butter.

Bei verschluckten Fischgräten, Splintern von Knochen oder einem Glas, esse man Klöße oder Kartoffel, oder besser einen dicken Mehlsbrei, trinke einen Schluck Del hintennach und lauwarmes Wasser, aber sobald als möglich nach dem Verschlucken, damit baldiges Erbrechen erfolgt.

Bei Ermüdung von Fußreise-Parthien.

Man zerlasse Hirsch-Unschlitt, verkoche in demselben etwas fein gewiegten Knoblauch langsam, und presse es durch, damit werden die Fußsohlen und die Gegend um die Knöchel der Füße wiederholt eingerieben.

Zur Stärkung vor den Fußparthien.

Man reibe den Tag zuvor öfter besonders aber vor Schlafengehen die Füße mit Branntwein ein, und lege Morgens beim Aufstehen nur einen einfachen mit Branntwein genetzten Lappen um die Fußsohlen, nahe aber diesen über einander, damit er nicht drückt und die Schuhe eng macht.

Anweisung Nachtlicht-Del im Wohn-, Kranken- oder Schlafzimmer zu bereiten.

Gereinigtes oder raffinirtes Lampenöl ist wohl zu haben, aber nicht überall. Besonders auf dem Lande ist es nöthig, sich dieses in kleinen Portionen selbst machen zu können, weil das Reinigen oder Raffiniren des Lampenöls im Großen viel Mühe und Aufwand erfordert, das ungereinigte Del zu brennen aber schädlich ist, selbst für Gesundheit und Schönheit auch verderblich für Vorhänge oder gemalte tapezirte Zimmer.

In eine Champagner Bouteille oder sonst recht dicke Glas-Bouteille werden 3 Kaffeelöffelvoll Küchensalz gethan, dann wird

diese Bouteille bis an den Hals mit dem Del gefüllt, zugestöpselt und recht wohl umgeschüttelt; dann wird die Bouteille in einen Hafen warmen Wassers gestellt, doch so, daß der halbe Hals der Bouteille über das Wasser heraussieht. Der Hafen muß mehr mit Kohlen umlegt sein, als nahe am Feuer stehen und öfter aufgefüllt werden, so wie er eingesotten ist, damit die Bouteille nicht bloß steht, sonst zerspringt sie; 3 — 4 Stunden muß das Wasser kochend erhalten werden. Während des Kochens darf die Bouteille nicht zugestöpselt werden, weil sonst der schwarze Rauch, der wegen Reinigung des Dels heraus muß, nicht heraussteigen kann.

So lange es schwarz raucht, ist es noch unrein; ist es rein, so kommt es aus dem Topf heraus, und kann so wie es kalt ist, gebraucht werden.

Anmerkung: Wer keine dicke Bouteille hat, muß die Bouteille in Stroß eingebunden sieden lassen.

Riechfläschchen bei Kranken-Besuchen sich vor Ansteckung zu bewahren.

Man schüttet in ein Gläschen mit einem passenden Glasstöpsel 1 Quentchen gepulvertes schwefelsaures Kali und gießt darüber ein halbes Quentchen Essigalkohol und stöpselt so denn das Glas zu.

Während der Krankenbesuche nimmt man den Stöpsel weg, und hält die Oeffnung mit dem Daumen zu, von Zeit zu Zeit

aber hält man das geöffnete Gläschen an Mund und Nase. Das Rauen von guten Wachholderbeeren vor dem Krankenbesuch und nach demselben; wo diese aber sogleich wieder ausgespuckt werden müssen, schützt vor Ansteckung, hauptsächlich aber Reinlichkeit und fleißiges Auswaschen des Mundes, des Körpers, des Gesichts, der Hände und fleißiges Wechseln der im Krankenzimmer angehabten Wäsche und Kleider; diese Vorforge erhält vollkommen gesund, und wo mit Liebe die Kranken gepflegt oder besucht werden, ist auch kein Ekel vorhanden.

Die Luft zu verbessern im Krankenzimmer geschieht durch gefüllte Gefäße mit öfter frisch eingefülltem Wasser, oder mit Köben, worin abgeglühte Kohlen sind; durch das Oeffnen des Fensters zu gehöriger Zeit und schnellster Entfernung alles Uebelriechenden und auch aller schmutzigen Wäsche; wie gesagt, Reinlichkeit zu rechter Zeit ist auch hier die Seele des Ganzen.

Essig gegen Dymächten.

Eine halbe Maaß besten Weinessigs wird über eine Handvoll Lavendel-Blumen, 30 Gewürznelken, 50 schöne reife Wachholderbeeren und ein fingerlanges Stück Zimmt in eine Flasche gethan, und wohl zugestöpselt und verbunden an der Sonne oder Ofenwärme destillirt; damit werden den Dymächtigen oder schwachen Kranken die Pulsadern mit einem darein getauchten kleinen Ver-

band verbunden, die Schläfe damit eingerieben und unter die Nase gehalten. (Auch Opium auf die Pulsadern mittels eines Läppchens gebunden ist ein vortreffliches Mittel), ebenso das Niesen an Salmiakgeist, oder die Schläfen mit Hirschhorngeist bestrichen.

Wer starkes Nasenbluten hat, neße Hanfflachß in den Essig und binde ihn um den Hals; das Bluten wird bald nachlassen.

Das Uebelwerden beim Fahren zu verhindern.

Ein Bogen Löschpapier wird handgroß zusammen gelegt und mit Brantwein durch und durch beneßt, und sogleich auf den Magen gelegt; so wie der Bogen Papier trocken ist, muß er wieder angefeuchtet werden, wenn man anhaltend fährt.

Rosen-Saßminöl, Thymian- oder Zitronenöl
sich selbst zu machen.

Nach der Größe eines Zuckerglases werden viel oder wenig $\frac{1}{2}$ oder 1 Pfund Mandeln angegossen und so lange in kaltes Wasser gelegt, bis man die Schale abziehen kann; dann werden diese recht fein geschnitten; in der Zeit müssen schon frische Rosenblätter, die kurz vorher bei trockenem Wetter gesammelt und abgezupft entblättert wurden, hergerichtet sein, dann wird eine Lage von den Mandeln in das Glas gethan, über diese eine Lage Rosen-

blätter, und sofort, bis das Glas eingebrückt voll ist. Während der Zeit wird ein Bogen Druckpapier mit weißem Wachs stark gewichst, dieser über das Glas nebst doppelten Blasen gebunden und 5 — 6 Tage, je nachdem man viel Sonne hat, dieses in die Sonne gestellt; dann kommen die Blätter heraus, und anstatt diesen frische hinein und werden wieder an die Sonne gestellt. Dieses wird so oft wiederholt bis man sich überzeugt, daß die Mandeln den Geruch eingeزogen haben. Erst dann werden die Mandeln in einem reinen, weißen, zusammengedrehten Tuch von Leinwand oder Beuteltuch ausgepreßt, und das Del versiegelt aufbewahrt.

Säsmín, noch leichter Thymian oder von abgeschnittenen Zitronenschalen oder Pomeranzenschalen auf diese Art Dele zu machen, ist weniger mühevoll, weil der starke Geruch des letztgenannten sich früher und stärker den Mandeln mittheilt, als der feine der Rosenblätter.

R a u c h k e r z e n .

Feiner Benzoe 6 Loth, 2 Loth Storax Calamitae, 1 Loth Aloe-holz, 1 Quentchen Zucker, 2 Gran Moschus, $\frac{1}{2}$ Quint Cascarillenrinde, alles dieses muß fein pulverisirt sein, über Nacht aber zuvor Traganth in Rosenwasser aufgelöst werden, zu einem dicken Schleim, das Pulverisirte so vermischt, daß die Kerzchen auf ein Brett geformt werden können. In der Luft dürfen sie getrocknet aber in Schachteln in Papier aufbewahrt werden.

Wohlfeiler ist folgende Methode:

2 Loth pulverisirter Weihrauch und eben soviel Benzoe, ein Loth Cascarillenrinde und 1 Pfund ausgeglühtes Kohlenpulver, (besser Lindenkohlenpulver) wird mit in Rosenwasser aufgelöstem Traganthschleim zu Kerzchen formirt, getrocknet und an trocknen Orten aufbewahrt.

R ö n i g s r a u c h.

Fünf Loth getrocknete rothe Rosenblätter werden zart geschnitten, abgestäubt, mit Storax Calamitæ und Florentiner Weilchen-Wurzel von jedem 6 Loth, Gewürznelken 2 ½ Loth, Zimmt ein Loth, alles zu einem feinen Pulver gemacht und recht vermischt, hiezu noch 5 Loth trockne, schöne Lavendel-Blüthen gesetzt und in das zarte gemischte ½ Quint Rosenholzöl und 10 Tropfen Bergamotöl geträufelt. Bewahrt wird es in recht gut verstopfelten und mit Papier verbundenen Gläsern, und immer nur wenig auf den warmen Ofen oder ein erhitztes Blech gestreut.

Pulver in Kleider und Wasch oder auch zu Pot puri.

6 Loth leibfarbene (gedörnte) im Schatten getrocknete Rosenblätter, Cypermwurzel ein halb Loth, weissen Sandel 1 Loth, Florentiner Weilwurzel 2 Loth, feinen Zimmt 1 Quint, Storax Calamitæ 3 Quint, Zitronenschalen 2 Quint, Bisam 8 Gran, Am-

bra 2 Gran, Sibeth 4 Gran, alles gröblich gestoßen in leichten Taffent eingenäht, und zwischen Wasch und Kleider gelegt.

Wohlfeilere Art.

Rosenblätter, Lavendelblumen, gelbe Weißblätter, Zitronen-
kraut auch Basilikum (langblättriges genannt), Thymian von
jedem 1 Loth, Majoran und Lorbeerblätter 1 Quint, Florentiner
Weißwurzelpulver 1 Loth, Kalmus pulverisirt 1 Quint, Storax
1 Quint, gestoßene Nägel 1 Quint, Muskatblüthe grob gestoßen
 $\frac{1}{2}$ Quint. Alles dieses wird gut und schnell gemischt, in leich-
ten Seidenzeug oder Mouselin eingenäht, und zwischen Wasch und
Kleider gethan, oder ein Nadelkissen damit eingefüllt.

Französische Waschparfüm.

Zwölf Loth gepulvertes Rosenholz, eben so viel Nelkenrinde
und Florentiner Weichenwurzel, 1 Loth Cassastras, 1 Loth Zimmt-
rinde, 4 Loth Weihrauch und 2 Loth Pomeranzenschalen getrock-
net und pulverisirt.

Ein anderes.

Rosenblätter, Lavendelblumen, Florentiner Weichenwurzel von
jedem 1 Loth, Zimmt und Nelken von jedem $\frac{1}{2}$ Loth, Rosmarin-
blätter und Angelikawurzel von jedem 1 Quint, Moschus 1 Gran,

6 Tropfen Bergamotöl wird eingenäht in Seiden- oder Moufelinfischen.

Waschwasser als Präservativ wider die Krätze. *N. D. 56.*

In Jahreszeiten, wo man nicht baden kann, oder zur Zeit der Periode, wie schon erwähnt, gebrauche man um das abscheulichste Uebel zu verhüten, täglich morgens, mittags und vor Schlafengehen das Washwasser. Ich erprobte es an mir selbst, indem mein Kind durch eine neu angekommene Magd von der Krätze angesteckt wurde. Ich übernahm die Pflege des Kindes, nachdem ich die Magd aus dem Hause entfernte, selbst, lebte ganz von den Meinen abgesondert, und war dadurch, daß ich mich fleißig mit dem Washwasser wusch, so glücklich, mich vor dem Uebel zu bewahren, und jede Ansteckung zu verhüten. Nebenbei befolgte ich natürlich in Hinsicht des Essens und Trinkens, der Diät alles, was zur Entfernung des Unheiles beitragen konnte, das heißt, ich unterließ den Genuß aller erhitzenden, gesalzenen, essigsauren Nahrungsmittel.

W a s c h w a s s e r.

Zu einem Wasserverbrauch von einer Maaß in 2 Tagen, wenn vorher der Schweiß oder Schmutz durch Abwaschen mit guter Seife entfernt wird, nimmt man 4 Loth geschnittene Alantswurzel (bei dem Materialhändler), setzt diese mit kaltem oder war-

men Wasser zum Feuer in einem reinen Hafen mit reinem Deckel, läßt sie zugedeckt langsam bis auf den vierten Theil einkochen, bis die Wurzeln ganz weich sind. Hernach werde der Hafen bis zum Erkalten zurückgestellt. Vor dem Gebrauch wird nur obenherab das klare Helle zum Waschen des Gesichts, des Halses und der Brust genommen, die Wurzel und das Letzte im Topf zum Waschen der Hände, die mit der Wurzel abgerieben werden.

Dieses Wasser ist schön, hell und der Geruch veilchenartig.

Salbe gegen die Krätze.

Mit 4 Loth frischer zu Schaum gerührter Butter wird eben so viel Alantswurzel, die vorher im Flußwasser zu dickem Brey gekocht wurde, vermengt und so zur Salbe gemacht, womit man die Stellen, wo der meiste Ausschlag ist, einteibt, und zwar mit Lappen, auf die die Salbe gestrichen wird; die Hände reibe man vor dem Schlafengehen ein, und ziehe nach dem Einreiben, wer es vermag, Handschuhe, und zwar lange bis an den Ellenbogen, an; morgens wasche man sie wieder mit dem Absud der Alantswurzel, mit lauwarmen Milch, Seifen- oder Kleynwasser oder gewöhnlichem Wasser ab.

Wohlfeilerer Art und überall leicht zu machen ist folgende Methode: Man schmelze ein viertel Pfund frische Butter in einem alten Ziegel auf Kohlen, stoße 3 Handvoll möglichst frische

grüne Wachholberbeeren und röste sie alsdann eine viertel Stunde in der Butter. Nachdem dieses geschehen ist, rühre man 3 volle Messerspitzen Schwefelblüthen hinzu, lasse sie kurz mitkochen, giesse und winde das gekochte durch ein geseihtes leinenes Tuch und reibe so die Salbe immer etwas erwärmt an die mit Kräus-
schlag beschwerten Theile. Diese Salbe befördert und heilt den Ausschlag und ist eben so unschädlich als die vorhergehende.

(Mercurialmittel befreien wohl am geschwindesten, aber nicht für die innere Gesundheit am sichersten; besonders bei Kindern suche man diese zu vermeiden.)

Obige Salbe schmiert man auf ganze Tücher, große Leinwandlappen, und wickelt die Glieder damit ein. Sie ist das sicherste unschädlichste Mittel und wird durch fleißiges, sorgfältiges Baden mit Kleien- oder Schwefelleberwasser noch sehr unterstützt. Bei dem Gebrauch des Bades hüte sich der Patient sehr sorgfältig vor Erkältung, trockne sich gut ab und gehe gleich nach dem Baden ins Bett. Um Ansteckung zu verhüten, werde die Wasch des Patienten allein und nicht mit andern gewaschen.

Um diese Methode noch mehr zu unterstützen, kann man noch jeden Morgen und Abend einen Theelöffelvoll Schwefelblumen im Wasser nehmen, bis Schweiß erfolgt, der nach Schwefel riecht, dann wird das Uebel bald und sicher vergehen.

Zweiter Abschnitt.

Verhaltensregeln für bejahrte Frauen.

Da jedes Alter seine Rechte wie seine Freuden hat, so füge ich in einem eigenen Abschnitte noch Einiges für Matronen bei. „Ich bin schon sehr alt, aber mein Herz ist noch ganz neu,“ schrieb Voltaire an Jemand, der ihn kennen zu lernen wünschte. Ich kann dasselbe von mir sagen, und daher aus Erfahrung und vom Herzen zu manchem geprüften Herzen sprechen. —

Es ist überraschend angenehm, wenn bejahrte Frauen noch ein empfehlendes Aeußere, Wohlsein und gute Laune haben. Nöthiger, als jungen Frauen ist uns dieses; denn Glück und Liebe sind meist nur die Begleiterinnen der Jugend. Vernünftig und zweckmäßig gelebte Jugendjahre gewähren ein gesundes und fröhliches Alter.

Ich beginne hier bei jener Lebensperiode, welche mit dem Verschwinden der weiblichen Regeln eintritt, denn dieses bezeichnet im Allgemeinen des Alters Anfang. Da diese Periode bei vielen Frauen oft viele Jahre dauert, bis zum gänzlichen Verschwinden, so ist es um so wichtiger, die Regeln zu kennen, welche diese Jahre erträglicher zu machen lehren. —

Einmal ist große Mäßigkeit im Essen und Trinken, mäßige .

Bewegung ohne Erhitzung, so wie immerwährende, nicht ermüdende Beschäftigung zu empfehlen. Rathsam ist es, des Jahres 3 — 4 mal leicht abführende Mittel zu gebrauchen. Hierzu eignet sich die Rhabarbertinktur (2 — 3 Theelöffelvoll) mit Zimmtwasser (2 — 3 Löffelvoll) öfters nüchtern einzunehmen. Sie haben sich aller schwächenden Lebens- und Genußstoffe zu enthalten, und wo diese unvermeidlich sind, sich wenigstens diese so selten als möglich zu gestatten. Leicht verdauliche Kost, bisweilen ein Glas Wein, gelinde Bewegung im Freien, Beibehaltung der gewohnten Diät und Lebensweise, anhaltende Thätigkeit mit zweckmäßiger Abwechslung ohne Geist- und Körperanstrengung ist weit sicherer, diese Lebensperiode zu überstehen, als das verderbliche Aberlassen und vieles Mediciniren, durch welches die Natur nicht selten in ihren Verrichtungen gestört wird. Wer nach der gemachten Vorschrift zu leben sich entschlossen hat, wird ohnehin sich so befinden, daß eine medizinische Beihilfe nicht nöthig ist. Bedarf man aber dieser wirklich im Erkrankungsfall, so geschehe es nie ohne Beiziehung eines Arztes. — Ferner ist zu empfehlen eine große Reinlichkeit des Körpers, daher von Zeit zu Zeit Bäder zu gebrauchen sind; nach denselben unterlasse man es nicht, etwas auszuruhen, und sich durch den Genuß irgend einer Speise oder eines Getränkes zu erfrischen und zu stärken. —

Die Diät bei zunehmendem Alter erfordert im Allgemeinen, daß man regelmäßig und pünktlich im Schlafen, Essen und Trinken sey; daß man immer vom Schwächeren zum Stärkeren über-

gehe, und zu große Einformigkeit in Allem zu vermeiden suche. Zum zweckmäßigen Leben gehört auch der Umgang mit Menschen. Nie sollen alte Frauen diesen zu vermeiden suchen; dieß gilt besonders von dem Umgang mit ihrer Familie, mit ihren Enkeln, Kurz mit jungen Personen; denn dieser wirkt sehr wohlthätig, weil er den harten Ernst unvermerkt mindert, welcher dem höheren weiblichen Alter so sehr eigen ist. Weniger gebildeten Frauen ist der Umgang mit jüngeren Personen besonders aus dem Grunde zu empfehlen, weil sie dadurch von dem gewöhnlichen Fehler ungebildeter alter Frauen abgehalten werden. Dieser Fehler ist die Klatschsucht, ein Unheil für ganze Familien, der größte Feind für sich selbst. —

Ein zweckmäßiges Leben, das heißt, eine gute Eintheilung unserer Zeit in Arbeit, Ruhe, geselliges Leben, Geistesbeschäftigung wird uns selbst als alte Frauen vor dem gewöhnlichen Fehler und bösen Eigenschaften des Alters schützen, und uns alsdann immer geliebt und geachtet erhalten; dieß wird uns zugleich für lange Zeit die Freude verschaffen, daß wir weniger alt aussehen, als es die Jahre mit sich bringen. Dazu aber können und müssen wir thätig mitwirken.

Bevor nicht Kränklichkeit eine Abweichung von der gewöhnlichen Lebensweise erfordert, sollen wir diese immer unterlassen. Dazu rechne ich: allzuwarme Kleidung, zu stark geheizte Schlafzimmer oder gewärmte Betten &c. Auch meide jede Matrone zu schnellen Wechsel ihres gewohnten Klimas oder ihres Stadt- und

Landaufenthaltes, ihrer Behaglichkeit und Ruhe mit der Unruhe eines großen Haushaltes ihres Sohnes oder ihrer Tochter nach gewohnter Ruhe zu Hause; sie meide ferner in kalter, unfreundlicher Witterung auszugehen.

Die Kleidung einer Matrone sei immer nett, sauber, möglichst bequem und kunstlos; weder zu alt- noch zu neumodisch, oder buntfarbig. Nur bei sehr strenger Kälte ist es nöthig, Pelzwerk auf bloßem Leibe zu tragen, es bleibt jedoch immer schädlich für die Gesundheit. Flanellleibchen, Beinkleider von demselben Stoffe, Strümpfe von Schafwolle sind dem Pelzwerke immer vorzuziehen, sind gesünder und weit zweckmäßiger.

Die Nahrung sei nie, den ganzen Appetit damit zu stillen; besser ist es, öfters zu essen, und besonders spätes Abendessen zu vermeiden. Das beste Abendessen für eine Matrone bleibt immer eine kräftige Suppe, etwas gekochtes Obst, etwas Fleischspeise nebst gutem Bier. Nächtlchen Schmausereien überlasse sich eine Matrone nie. Besser ist, im traulichen friedlichen Familienkreise, als einsam die Abende zuzubringen. Vor dem Schlafengehen kann man, besonders bei kalter Witterung, ein Gläschen feinen Liqueur trinken; dieser befördert den Schlaf und die Gesundheit.

Zur Erhaltung der Schönheit und Gesundheit betagter Frauen ist Fortsetzung ihrer häuslichen Geschäfte eben so nöthig, als Theilnahme an Familien- oder öffentlichen Vergnügungen, an kleinen Landparthien und Spaziergängen, kleinen Spielgesellschaften u.

Das Maas des Schlafes wird durch die Jahreszeit, Lebens-

weise, und sogar durch körperliche Beschaffenheit und Gewohnheit bestimmt. Je älter man wird, desto früher soll man zu Bette gehen, um dem angestregten oder aufgeregten Gemüthe und Körper Ruhe zu verschaffen. Eine bequeme Nachtkleidung befördert guten Schlaf mehr, als ein zu warmes Zimmer oder warme Betten. Ein Stündchen nach Tische zu ruhen und zu schlafen, ist wahres Alterbedürfniß, besonders für solche, welche die Nächte schlaflos hindringen. Es gewährt reichen Ersatz, und stärkt mehr als künstliche Stärkungsmittel.

Die beste Pflege und Erhaltung eines noch frischen Aussehens ist immer die größte Reinlichkeit, sowohl an als außer sich, d. h. mit Waschen und reiner Wasch fleißig zu wechseln. Ein Mittel für Hautrunzeln ist angeführt. Ein heiteres Gemüth und gehörige Nahrungsweise verhütet am allersichersten zu tiefe Hautfurchen. Zu vieles Kaffeetrinken macht mager und ein gelbes Aussehen. Betagte Frauen mögen sich immer etwas geistiger Waschwasser bedienen, wovon mehrere angeführt sind, oder des Seifengeistes. Sie können eau de Collogne u. dgl. unter ihr Waschwasser mischen. Auch sind nährende Bäder angeführt. Es ist sehr vortheilhaft, bisweilen stärkende Kräuterbäder zu gebrauchen.

Kopf und Füße immer warm zu halten, den Kopf selbst bei noch gutem Haarwuchs immer bedeckt zu erhalten, schützt vor Nervenschmerz und Augenkrankheiten.

Das Schnupfen sich anzugewöhnen, ist meistens die Folge

des Wahnes, daß es das Gedächtniß stärke, Kopfslüße verhüte u.; des Wahnes, sage ich, weil man, wie bei allem, was man täglich genießt, endlich die Natur daran gewöhnt, so, daß kein Erfolg mehr zu erwarten ist ohne Vermehrung oder Verstärkung des Tabakes. Die Tabaksbeize enthält aber so abscheuliche Ingredienzien, daß man behaupten kann, daß das Schnupfen eine gelbe Haut und ein welches Ansehen, und selbst Magerkeit verursacht, weil das Schnupfen besonders nach Tische, die gute Verdauung stört. Zum Zeitvertreib mag es immer gelten, aber die Schönheit und Gesundheit befördert es wahrhaftig nicht. Das Uebel zu verbessern füge ich einen Parfüm zum Schnupftabak für alte Frauen bei.

Wasser, sich ein jugendliches schönes Aussehen zu erhalten.

Man nehme:

Lebendigen Schwefel	2 Loth,
Guten Weihrauch	4 Loth,
Myrrhen	4 Loth,
Grauen Amber	6 Gran.

127.50.56.

Man pulverisire dieß, thue es in ein Glas, dazu ein Pfund Rosenwasser, binde die Flasche zu, und wenn sie eine Zeit lang an der Sonne gestanden hat, wird es filtrirt und zum Gebrauche aufbewahrt. Man wäscht damit vor dem Schlafengehen das Gesicht, den Hals und die Brust, ohne es abzutrocknen.

Morgens wäscht man sich mit an der Sonne gewärmtem oder lauwarmem Wasser ab.

Schönheitseffig für ältere Frauen.

(Vinaigre de Beauté.)

Dieser Effig, welcher besonders älteren Frauen, die ein angenehmes Aeußere zu erhalten wünschen sehr vortheilhaft ist, wird auf folgende Weise bereitet:

Man zerreiße in einem steinernen Mörser:

6 Marziffenzwiebel,

2 Loth frischen Brennesselsaamen;

lasse alsdann beides in einer Maas Rosenessig (dessen Bereitungsart sogleich gelehrt werden wird) 24 Stunden lang in Infusion und Destillation an der Sonne stehen. Hierauf drücke man die Flüssigkeit durch ein Stück starke Leinwand, und filtrire sie zuletzt durch ein Filtrirpapier, damit sie ganz rein werde. Von diesem Effig mische man ein Paar Eßlöffel voll unter das Waschwasser.

Es folgt hiermit die Bereitung des

Rosenessigs.

Man nehme 3 Hände voll schöne, an trocknen Tagen gesammelte Rosenblätter, thue sie in eine große Flasche, übergieße sie mit einer Maas besten Weinessig, und destillire dieß an der

Sonne, in gelinder Wärme, im Marienbade, in heißem Wasser, oder heißgemachtem Sande. Am besten ist es, den Essig langsam an der Sonne destilliren zu lassen. Die letzte Art findet ihre Anwendung, wenn die Rosenblätter getrocknet sind. In diesem Falle muß eine doppelte Portion Rosenblätter genommen werden. Zuletzt muß dieser Essig filtrirt werden.

Um sich das

R o s e n w a s s e r

selbst zu bereiten, verfahre man auf nachstehende Weise:

Man sammle an einem trocknen Tage die Rosen, wenn sie in voller Blüthe stehen, pflücke die Blätter ab, gieße auf 3 Pfund 1 Maas Wasser, schütte sie in eine kalte Blase, und mache gelindes Feuer darunter. Je langsamer man sie destillirt, desto besser wird das Rosenwasser, welches sodann in Flaschen gefüllt wird, die man nach 2 — 3 Tagen erst mit Stöpseln versieht.

S c h m i n k t i n k t u r .

(Teinture rouge, qui imite le naturel.)

Wer sich schminken muß oder will, bedient sich immer besser einer selbst verfertigten Schminke, indem die zum Verkaufe gemachten oft die stärksten, schädlichsten Gifte enthalten, wie Arsenik u. dgl. Will man diese gekauften Schminken prüfen, so lasse

man nur ein Bißchen davon auf glühende Kohlen fallen. Verbreitet sich ein Geruch nach Knoblauch, so ist Arsenik, ein fürchterliches, äzendes Gift zur Erhöhung der rothen Farbe beige-mischt.

Eine unschädliche Schminktinktur bereitet man auf folgende Weise: Man nimmt

Benzoe	2 Loth.
Rothem Sandel	6 Loth.
Brasilienholz	2 Quintchen.
Bitriolöl	10 Tropfen;

dieß thut man in eine Boutheille, gießt eine Maas reinen, guten Weinessig darüber, stopfset die Boutheille gut zu, mache einen Verband darüber, destillire es an der Sonne oder Ofenwärme, auch schüttle es des Tags dreimal gut um. Nach acht Tagen filtrirt man die Flüssigkeit auf schon öfters angegebene Weise durch in einen Trichter gelegtes Filtrir-, Lösch-, Fließ-, oder Makulaturpapier, und gießt an das Filtrirte zuletzt noch einige Tropfen Rosen- oder Jasminöl. Reibt man dieser Tinktur die Wangen ein wenig ein, so bekommen sie eine schöne, natürliche Röthe.

Flüssige Rothschminke.

Für Frauen, die nur eine rothe, nicht zugleich auch eine weiße Schminke bedürfen, gibt die Auflösung von Cochenillpulver in 2. Rohneessig ein unschädliches und schönes Roth.

Am wohlfeilsten aber macht man sich eine flüssige Rothschminke,

wenn man in reinem guten Weingeist ein Stückchen Rosentusch, rothen Tournesol, spanischen Flor, rothe Bezette, Schminkflor genannt, einweicht, dann zu dem Weingeist etwas Rosenwasser, oder ein paar Tropfen Zitronensaft thut, und mit dieser Flüssigkeit sich sachte schminkt. Je feiner der Tournesol ist, desto natürlicher wird das Roth.

Flüssige Weißschminke.

Eine unschädliche Weißschminke bereitet man sich, wenn man entweder die bei den Waschmitteln angeführten Reis- oder Bohnen-Zeltchen recht fein pulverisirt, dieses Pulver durch ein feines Sieb oder Stückchen Gas schüttelt, und dieses zuletzt mit Rosenwasser verdünnt und abreibt; mit dieser Flüssigkeit wäscht man das Gesicht, ohne sich abzutrocknen. Oder man reibt sich das Gesicht mit Pomade ein, und bringt das Pulver dünn und gleichförmig über die Pomade, worauf man sich mit Fließpapier abtrocknet. Zarter, weißer Bolus aus der Apotheke geholt, kann ebenso, wie die Zeltchen angewendet werden.

Hauptstärkender Kräutertabak für Matronen.

Man nehme:

Runden oder langen Anis 2 Unzen.

Fenchelsaamen 2 Unzen.

Rothe Rosenblätter eine Handvoll.

Blagrosen eine Handvoll.

Lavendelblumen	1 ½ Handvoll.
Majoran	1 ½ Handvoll.
Benzoe	2 Quentchen.
Storax	1 ½ Quentchen.
Kalmus	1 ½ Quentchen.
Weihrauch	1 ½ Quentchen.
Gewürznelken	1 Quentchen.
Mastix	2 Quentchen.
Cardamomen	2 Quentchen.
Sassafrasholz	½ Unze.
Anisöl	20 Tropfen.
Fenchelöl	20 Tropfen.

Virginische Tabaksblätter, gröblich geschnitten 1 Pfund.

Man mische alles dieses miteinander, stoße es zusammen, und verwahre es zu seltenem, nicht lange dauerndem Gebrauche wohl eingemacht auf.

Hauptstärkende Pomade für Matronen.

Ein Loth weißes Hirschunschlitt wird in gelinder Wärme zerlassen und dann schaumig abgerührt; dann thut man 15 Gran fein pulverisirten Kampher, ein halb Quint ausgepreßtes Muskatennöl oder Muskatbalsam; Rosmarinöl, Rosenholzöl, Lavendelöl, Majoranöl, Bergamotöl, cretisch Dostennöl, von jedem ½ Quint dazu, rührt alles, so schnell wie möglich mit einander ab, damit sich der Geruch nicht verflüchtigt, füllt es in Gläschen, verbindet

es wohl mit Papier und Blasen, und verwahrt es zum Gebrauche auf. Man reibt davon eine Bohne groß auf den Scheitel ein.

Wohlriechender Schnupftabak.

Man löse ein Quentchen Bisam in etwas Rosengeist auf; töpfe diese Auflösung über ein halb Pfund best geriebenen Bresil-
tabak; darauf thut man Bergamotöl, Cederngeist (oder statt dessen Rosenöl) von jedem 1 Scrupel dazu, mischt das Ganze wohl untereinander, und verwahrt es in bleiernen Büchsen. Dieser Tabak bleibt lange gut und wohlriechend.

Niesepulver.

Man nimmt:

Majoranblättchen.

Rosmarinblättchen.

Betonienblümchen.

Maiblümchen, von jedem 3 Quentchen.

Eine Muskatnuß

(oder statt dieser Muskatblüthen, 3 Quentchen.)

Flüchtigen Salmiak, 1 Scrupel,

mischt dieses miteinander, und pulverisirt es. Man muß dieses Pulver, in einem Porzellangeschirren, oder in einem wohlverschlossenen Wachspapier aufbewahren. Zwei bis drei Prisen sind hinreichend, Kopfweh, das von Katarrh herrührt, auf eine unschädliche Weise zu vertreiben.

Ungarisches Wasser.

Man schütte 1 Pfund Rosmarinblumen und eben so viel Weingeist in eine gute Glasflasche, binde sie mit einer feuchten Blase wohl zu, und destillire dies 6 Tage lang im Sandbade (d. h. in heißgemachtem und heiß erhaltenem Sande). Dann filtrirt man es, und bewahrt es auf. Man gebraucht es, unter das Waschwasser gethan, gegen Kopfschmerz auf den Scheitel einge-
rieben. Alte Frauen können sich hinter den Ohren damit einreiben: Einige Tropfen auf Zucker genommen, gewähren Stärkung.

Eau de Luce.

Man löse 10 Gran venetianische Seife und 1 Scrupel Am-
bra in 1 Unze Weingeist auf; setze 4 Unzen Salmiakgeist dazu,
und schüttle die Mischung wohl um. 10 — 15 Tropfen davon
auf den Wirbel einge-
rieben, ist ein gutes Mittel gegen Kopfschmerz
und Schwindel. Man kann es auch auf die Schläfe einreiben,
und zum Niesen verwenden.

Schönheitswasser zur Verhütung der Haut- runzeln.

Man koche ein paar Hände voll rauhe Gerste in einem neuen,
zuvor ausgefotteten Topfe, der mit einem ebenfalls ausgefotteten
Deckel zugedeckt ist, mit einer Maas reinem Fluß- oder Regen-
wasser bis zum Aufspringen der Hülsen. Ist dieß kalt geworden,

wird es durch ein dichtes Tuch in eine Flasche gegossen, in welche 20 Gran trockner, peruvianischer Balsam gelegt wurden. Diese wird dann gut verstopfelt und die Flüssigkeit so lange umgeschüttelt, bis sich beides vereinigt hat. Mit diesem Wasser wäscht man sich Morgens und Abends.

Mittel gegen schon vorhandene Hautrunzeln.

Man streue etwas Myrrhenpulver auf ein erhitztes Eisenblech: dann bedecke man den Kopf mit einer großen Serviette, so, daß der von der Platte aufsteigende Myrrhendampf durch die rings um den Kopf herabhängende Serviette aufgefangen, und zum Gesichte geleitet wird. Dieses Verfahren wiederhole man jeden Morgen und Abend.

Dritter Abschnitt.

Pflege der Wöchnerinnen.

a) Pflege der Schwangeren.

Es ist nöthig, einige Vorbereitungsregeln für das künftige Wochenbett voranzuschieken für solche Frauen, welche nicht sorgenlos für ihr künftiges Wohl sein wollen. Diese Vorbereitung begreift in sich eine zweckmäßige, besonders abwechselnde Beschäftigung, denn vieles Sitzen ist beschwerlich und schädlich, besonders, wenn dieses mit übereinander gelegten Beinen geschieht. Die Schnürleiber müssen abgelegt, und mit warmen Kleidern verwechselt werden. Herz und Sinn sind mit edler Unterhaltung zu beschäftigen. Ein kurzes Schläschen nach Tisch ist für Leib und Seele wohlthätig, und selbst dem künftigen Familienzweige erspriesslich. Ein anhaltend unruhiges Leben wirkt nachtheilig für Kind und Mutter, für Gegenwart und Zukunft.

Mäßigkeit in jedem Sinne des Wortes ist zu empfehlen, besonders aber im Essen und Trinken; viele Frauen schaden sich selbst durch Einbildungen und Gelüste.

Frühzeitig Schlafen zu gehen, vorher ein Glas frisches Wasser zu trinken, ist für einen ruhigen Schlaf zu empfehlen. Man will sogar behaupten, daß das Trinken des kalten Wassers vor Schla-

fengehen die Anwachsung der Nachgeburt verhindere. — Im Bette selbst lege man sich stets einen Polster oder ein Kissen unter den Leib, damit derselbe nicht hänge. Auch ist es sonst gut, eine Serviette so zusammengelegt um den Leib zu binden, daß der Leib gleichsam in einer Binde schwebt. Dadurch ist besonders beim Fahren das Stoßen des Wagens weniger fühlbar, und die durchs Fahren verursachte Erhikung weniger nachtheilig. Vieles Unpassende, besonders jede Leidenschaftlichkeit zu unterlassen, wird im Nachstehenden bemerkt werden.

b) Pflege der Wöchnerinnen selbst.

Unwissenheit oder Unlust in der gehörigen Wochenpflege ward so oft schon das Grab der Gesundheit und Schönheit so mancher liebenswürdigen jungen Frau! Bedenken wir die Wichtigkeit, gesunde Mütter zu sein und zu bleiben, so ist die Pflege einer Wöchnerinn das heiligste und heilvollste Geschäft.

Soll durch das Wochenbett die Schönheit der Frauen nicht verloren gehen, so dürfen sie weder zu frühe, noch zu spät heirathen. — Ehelosigkeit, zumal wider Willen, ist oft der größte, obgleich heimlichste Feind der Schönheit, während andererseits der übermäßige physische Geschlechtsgeuß nur zu frühe die Schönheit des Weibes untergräbt. —

Mäßigkeit, oder besser gesagt, Entbehrung, ist das allervorzüglichste Mittel, schön und gesund aus dem Wochenbette

zu kommen. Frauen, die ihre Kinder selbst stillen, dürfen weniger fasten, als jene, welche ihre Kinder nicht selbst anlegen. Doch selbst im ersten Falle unterbleibe für die ersten 3 — 4 Tage alles Kaffeetrinken, Biertrinken, alles Essen, außer einer kräftigen Fleischbrühe, besser alter Hühnerbrühe mit Kalbs- und Rindsknochen ohne Salz gesotten und genossen mit ein Paar Schnitten gebähten weißen Brodes. In der Zwischenzeit trinke die Wöchnerinn etliche Tassen Kamillen- oder Bollblumenthee; dieser sey, wie die Suppe, nur lauwarm, nicht heiß.

Frauen, die ihr Kind nicht selbst anlegen, dürfen, wenn sie gesund bleiben wollen, 8 Tage lang gar nichts essen, als Fleischbrühe mit etwas gebähten Semmelschnitten. Vorhandener Hunger darf keineswegs gestillt werden, einerseits, um das Milchfieber nicht zu verstärken, anderseits, weil in diesen Tagen, so wie im ganzen Wochenbette die Nahrung wenig und leicht seyn muß, um nicht nach dem Wochenbette und in der Folge einen solchen dicken Leib zu haben, als ob man schwanger zu sein schiene. —

Trinken darf eine Wöchnerinn soviel sie will, je mehr, desto besser; entweder leichte Mandelmilch, oder andere unten angeführte Getränke.

Acht Tage lang liege die Wöchnerinn mehr eben, als hoch gebettet, und zwar ununterbrochen; sie sey frei von Sorgen, halte sich alles ängstlichen Nachdenkens, und spreche so wenig wie möglich, um Kopfschmerzen zu verhüten, besonders während des Säugens, weil dadurch die Kleinen Luft schlucken, die sie

alle wieder wegschreien müssen. Aerger, Schrecken, Sorgen, alles dieses bleibe entfernt, wenigstens so lange, bis die Fiebertage vorüber sind, weil, wie uns die Erfahrung lehrt, das Zurücktreten der Milch nicht selten Wahnsinn und andere lebenslängliche Krankheiten zur Folge hatte.

Aber nicht weniger vorsüchtig sei Wöchnerinn in Hinsicht der Wärme. Sie trage im Bette immer geräumige Strümpfe; so beschwerlich und lästig sie auch fallen mögen, so dürfen sie doch nicht wegbleiben. Jedes Stück Wäsche, welches die Wöchnerinn anzieht, sei trocken und durchwärmt.

Sie möge das Kind saugen lassen oder nicht, so sey ihre Brust stets zugedeckt mit unter das Halstuch gelegten Servietten, oder mit einem Stück Flanell, der in Leinwand eingenäht ist. Auch sei die Brust stets durch ein Leibchen oder eine Art Binde empor gehoben. In dem Zimmer der Wöchnerinn verhöte man jeden Zutritt der Zugluft, oder einer allzugroßen Wärme. Während des Kindbetttauschlages, „Friesel“ genannt, verlasse die Wöchnerinn das Bett ja nicht. Muß aber dieß geschehen, so sey sie selbst auf dem Leibstuhle mit Strümpfen und Schuhen versehen, und der Leib mit Betten bedeckt, worauf sie sich schnell wieder ins Bett begeben muß. — Kein neugewaschenes Stück Wäsche komme ihr während des Friesels an oder unter den Leib; und so wie es erlaubt ist, die Wäsche zu wechseln, so sei diese durch Flaschen oder am Ofen so durchwärmt, daß sie ja nicht feucht sei.

Die Reinlichkeit ist aber auch im Wochenbette Hauptsache; daher soll man sogleich nach der Entbindung, entweder im Bette, oder auf einem Soffa, den Schoos und Unterleib der Wöchnerinn mit lauwarmen Milch und Wasser, oder mit etwas Seifenwasser reinigen, mit warmen Tüchern abtrocknen, das verunreinigte Hemd mit einem durchwärmten schnell wechseln, die Brust sorgfältig bedecken, ein bequemes Leibchen und baumwollene Strümpfe anziehen, und eine durchwärmte Serviette um den Leib binden, oder statt dessen ein durchwärmtes schweres Tuch auf diesen legen. Während 9 Tagen bleibe die Wöchnerinn auf dem Rücken liegen, um bequemer den sogenannten Vorschlag in den Schoos durch die Wärterinn oder Amme legen lassen zu können. Dieser Vorschlag ist ein reines, Hand großes, öfters zusammengelegtes Tuch, das immer, bevor es aufgelegt wird, in miteinander erwärmten Wein und Schmalz, getaucht werden muß. In Ermangelung des Weines leistet warme Milch und Wasser auch gute Dienste. Mit diesem Vorschlage muß einige Tage fortgefahren werden, und zwar des Tags zweimal, wobei jederzeit mittels eines in warme Milch und Wasser getauchten Schwammes der Schoos gereinigt und mit warmen Tüchern getrocknet werden muß. Es versteht sich wohl von selbst, daß dieses alles so schnell wie möglich geschehen muß, um die Wöchnerinn nicht einer Verkältung auszuweichen, sie nicht in ihrer Ruhe zu stören, oder sie feucht und naß zu lassen. — Ruhe und Schlaf, Stille um die Wöchnerinn her sey das erste, was man ihr zu verschaffen suchen

muß. Erst wenn die Neuentbundene geschlafen und geruht hat, mache sie den ersten Versuch, den Säugling an die Brust zu legen.

Von der ersten Stunde der Entbindung an bis zur völligen Beendigung des Wochenbettes kann die Wöchnerinn nicht vorsichtig genug sein, um sich vor einem Gebärmuttervorfall zu verwahren, ein Unglück, welches sogar Ehescheidungsgrund werden kann. Nie steige daher die Wöchnerinn ins Bett ohne Fußschemmel; nie aus demselben, ohne stets die Füße möglichst zusammenzuhalten; sie bücke sich nicht, um etwas aufzuheben, oder bemühe sich nicht, eine schwere Kommodschublade heraus oder hinein zu schieben. Selbst vor 6 Wochen hebe oder trage sie ja nichts schweres, wenn auch nur einen Augenblick.

Da das Wochenzimmer wegen der nöthigen Ruhe immer etwas dunkel sein soll, so lese aus diesem Grunde die Wöchnerinn so wenig, wie möglich, um die Augen klar und gesund zu erhalten; sie lasse sich lieber vorlesen, jedoch nie etwas, was die Phantasie aufregt, oder das Gemüth ergreift.

Nach 6 — seltner nach 4 Wochen — ist es der Wöchnerinn erlaubt, ein lauwarmes Bad zu nehmen. Kräuterbäder sind, so wie die Kalmusbäder, als Stärkungsmittel hiezu die tauglichsten. Jedoch sei sie, besonders wenn sie das Kind saugen läßt, vorsichtig, daß sie sich nicht einer Verkältung aussetze.

Welch schreckliche Folgen das zu frühe Zusammenleben — der Ehegenuß — nach oder während des Wochenbettes für beide

Theile nach sich zieht, ist nicht zu beschreiben. In der Regel soll derselbe schon während der zweiten Hälfte der Schwangerschaft völlig unterbleiben. — Ich habe die Erfahrung gemacht, daß ein Mann blind wurde. Es hat sogar für die Männer die Erzeugung des Lustseuchgiftes zur Folge. Ich sah Frauen im schönsten Lebensalter an den Folgen des durch den unzeitigen Beischlaf unterdrückten Reinigungsgeschäftes leiden; ich sah sie lahme Glieder bekommen, blind werden, mit edelhaften Ausschlägen und offenen Wunden behaftet. Wie gesagt, die ganze Diät einer Wöchnerinn besteht in Entbehrung, und dieß gilt besonders hier.

Frauen, die ihre Kinder selbst anlegen, sollen sich wohl in Acht nehmen, ihre Brust durch Waschen zu verkälten. Daher ist es, theils um Verkältung zu verhüten, theils um die Haut zu reinigen und zu stärken, rathsam, sich während des Wochenbettes mit geistigen Wassern zu reinigen, mit eau de Cologne unter Wasser gemischt, oder mit einer der angeführten Tinkturen, mit Seifengeist unter das Wasser gethan; mit Wein und Wasser, oder, in Ermanglung des Weines, mit Weingeist und Wasser.

Jeden Morgen und Abend wechsle die Wöchnerinn ihren Anzug, welcher doppelt vorhanden sein muß, so, daß der eine getrocknet werden kann, während sie den andern anzieht. Binnen 8 Tagen darf dieser Anzug höchstens 2 — 3 mal neugewaschen angezogen werden; die Unterleibstücher (die niemals neugewaschen seyn dürfen, sondern allzeit schon gebraucht seyn müssen)

wechsle man, so oft sie naß geworden sind. Zum Liegen diene ein leicht mit Schaaf- oder Scheerwolle eingefülltes Kissen, dessen Füllung nach beendigter Reinigungszeit in fließendes Wasser geworfen werden soll.

Daß das Selbststillen die Schönheit besser erhält, als das Nichtselbststillen, ist längst medicinisch bewiesen; nur wird im ersten Falle mehr Ruhe an Leib und Seele erfordert, eine sorgfältige Pflege der Brust, bestehend in einem Gürtel, an welchem eine Kolisse oder ein Chemis ist. Der Gurt, woran dieß genäht ist, wird unter der Brust nach hinten und wieder hervor mit einem Bändchen oder Haspen befestigt. An der Kolisse ist auf jeder Achsel ein Band angebracht, das kreuzweis über den Rücken nach vorn gebunden wird, damit die Brust immer gehoben bleibt, weil das Herabhängen der vollen Brust so beschwerlich, als nachtheilig für Schönheit und Gesundheit ist.

Nach 8 Tagen ohngefähr fange die Wöchnerin an, ein Paar Stunden außer Bett zu seyn, wenn anders die Witterung günstig ist, mache nach Tische ein Schläfchen, und gehe Abends frühzeitig zu Bette; denn zu langes und frühes Aufsein und Hin- undhergehen hinterläßt gerne einen großen Leib.

So wie die Wochenreinigung zu fließen aufgehört hat, beginne die Wöchnerin im Zimmer kleine Geschäfte vorzunehmen und kleine Promenaden im Zimmer zu machen. Nach und nach aber erst gehe die Wöchnerin in die anderen Zimmer, falls diese nicht kälter sind, als das Wochenzimmer. Erst in der dritten

Woche nehme sich die Wöchnerinn um Küche und Hausgeschäfte an, nehme sich aber in Acht, in die Höhe zu langen, vor schnellen Wendungen des Körpers, Bücken, Vorwärtsstoßen, vor langem Stehen und jeder körperlichen Anstrengung. Selbst in der sechsten Woche hüte sich die Wöchnerinn noch vor schwerem Heben, Tragen, vor allen Waschgeschäften u. dgl. Anstrengungen. Selbststillenden Frauen ist mäßige Bewegung im Hause, später außer dem Hause, im Garten, in frischer Landluft doppelt zuträglich. Das Tanzen und jede andere heftige Bewegung ist während der ganzen Säugungsperiode durchaus verboten. Nach jedem Schrecken, nach Aerger oder übermäßiger Freude erlaube man sich ja nie, das Kind an die Brust zu legen; erst 6 Stunden nach solch einem Moment, und dann erst, nachdem die Milch durch Brustgläser ausgezogen wurde, ist dieß zulässig.

Die Warzen vor Springen, Sprödwerden zu verwahren, bedecke man diese immer mit aus Alabaster, oder aus Silber verfertigten Brusthütchen.

Das Abgewöhnen des Kindes geschehe nach und nach, um Mutter und Kind nicht zu schaden. Das Kind bekommt dann zu essen, und zum Getränke bloß die Brust. Die Milch wird nach und nach entfernt durch mäßiges Essen und Trinken, durch stärkere Bewegung, durch leicht abführende Speisen 2c. Demohngeachtet aber muß die Brust noch einige Wochen warm gehalten werden, um Verhärtungen, Brustknoten und anderes Unheil zu verhüten. Bei noch vorhandenem Ueberflusse von Milch bediene

sich die Wöchnerinn ärztlich verordneter Abführmittel; schüttle öfter des Tages die Brust in die Höhe, und bedecke diese mit Baumwolle, die vorher mit Zucker durchräuchert wurde. Bei vorhandenen Brustknoten, meist Folge von Verkältungen, nehme man sogleich einen Arzt zu Hilfe. Durch das Auslegen eines recht jungen Hundes, eigentlich durch dessen erwärmende Ausdünstung sah ich bei einer hohen Dame die Brustknoten glücklich ohne weitere Hilfe, als diese, und besagte Baumwolle verschwinden.

Zu einem glücklichen Wochenbette gehört schon, wie gesagt, Vorbereitung in der Schwangerschaft. Vor allem meide man alles das, was die sauche Couche (unrechtes Wochenbett) erzeugt. Denn dieses hat meist Auszehrkrankheiten zur Folge, oder hinterläßt einen sehr geschwächten Körper. Zur Vermeidung desselben muß Alles, was Leidenschaft ist und heißt, sorgfältig entfernt bleiben: leidenschaftliche Freude, Tanzen, zu vieles, anhaltendes Gehen, zu häufiger Genuß der physischen Liebe, welcher in der zweiten Hälfte der Schwangerschaft ganz wegbleiben soll. Mäßigkeit, seltener Genuß würzt und verlängert jeden Genuß, so auch diesen. Schrecken, Aerger, Eigensinn, so wie diesem Zustande meist eigene Traurigkeit und Uebellaunigkeit suche man mit Sorgfalt zu entfernen, so wie das alte Vorurtheil des Verzehens, indem die ohnehin so reizbare Phantasie erst eine Verbildung der Leibesfrucht erzeugen kann. Sehr schädlich ist die Befriedigung der unwillkürlichen Gelüste, weil diese meist Ueber-

ladung des Magens zur Folge haben. Besser ist fleißige Berstreuung, abwechselnde Arbeit ohne vieles Sitzen (besonders mit übereinander gelegten Beinen), mit frohen Hoffnungen und möglichstem Gleichmuth.

Hitze, selbst auch zu heiße Speisen und Getränke befördern bei schwächlichen Frauen gleichfalls die unrichten Wochenbetten, so wie warmes Baden, unzeitiges, ohne Beirufung des Arztes unternommenes Aderlassen, Abführen, angestrengte Reisen zu machen, bei welchen Schrecken und Unruhe so oft unvermeidlich sind; ferner zu schweres Heben, vieles und schnelles Treppensteigen. Alles dieses muß vom dritten Monate an sorgfältigst vermieden werden. Anfälle von starkem Kreuzweh und Leidschmerzen mit leichtem Blutfluß sind meistens Vorboten eines fauche Couche. Bei gänzlicher Ruhe im Bette, bei dem Gebrauche kühlender Getränke mit Entfernung des Ehegenusses und Vermeidung des Badens und Fußbadnehmens kann dieser Uebelstand noch vermieden werden. Auch der fünfte Monat ist gefährlich zur Vernichtung der Hoffnung, Mutter zu werden, so wie Kränklichkeit der Ehemänner nicht selten unrichte Wochenbetten veranlaßt.

Ist aber ist das sogenannte fauche Couche nur eine Anhäufung des Monatsflusses, und enthält keine Frucht, sondern ist bloß die Folge des zu frühen Ehegenusses nach den Regeln. Man erlaube sich daher den Geschlechtsgeuß nicht zu frühe nach dieser Periode, indem es für beide Gatten zwar verschieden

schädliche, aber immer, besonders für Männer, abscheuliche Folgen hat.

Bei einem unrechten Wochenbette jeder Art enthalte man sich immer des Heißessens oder Trinkens; alles dieses sei nur laulich; so wie während des ganzen Wochenbettes alle gesalzenen Speisen vermieden werden müssen. Das Getränk sei kühlend; zur Nahrung dient leere Fleischbrühe. — Nach einem unrechten Wochenbette sind stärkende Bäder zu gebrauchen mit der schon mehrmals erwähnten Vorschrift und Vorsicht.

Nach unrechten Wochenbetten ist Enthalttsamkeit die erste Bedingung, um den so sehr geschwächten Körper zu stärken, und ein künftiges fauche Couche zu verhüten. Wo es die Verhältnisse erlauben, ist Entfernung vom Hause das erste Erholungsmittel, wobei die Landluft und die ärztlich verordneten Mineralbäder besonders in Betracht kommen. Das gesellige Leben, die Ruhe, die Entfernung, alles dieses wirkt meist als dauerndes, bestes Stärkungsmittel, wie ich an mir selbst erprobte.

Für das während der Schwangerschaft so häufig sich einstellende Zahnweh ist das beste Mittel, die Zähne zu conserviren und den Schmerz zu stillen, einige Blutigel an das Zahnfleisch zu legen, und kühlende Getränke, besonders kaltes Wasser vor dem Schlafengehen zu sich zu nehmen.

Unfruchtbare Frauen sollen statt aller Versuche, sich selbst zu kuriren, einen Arzt zu Rathe ziehen. Meistens aber ist zu großer, exaltirter Geschlechtstrieb die Ursache der Unfruchtbar-

Zeit; dann ist seltener, mäßiger Genuß ein Besserungsmittel. Strapazen, vieles Gehen und Arbeiten ist solchen Frauen immer zuträglicher, als Ruhe. Zu empfehlen ist ferner: fleißiges Baden, der Gebrauch ärztlich verordneter Mineralbäder mit längerer Entfernung vom Hause. Anstatt vieler, dünner Kost ist nahrhafte, leichtverdauliche Kost und Vermeidung aller hitzigen Getränke anzurathen. Zugleich vermeide man vieles Sitzen und jede Aufregung des Temperamentes.

Erlaubte Getränke.

Diese bestimmt das Befinden der Wöchnerinn, entweder um die Reinigung zu befördern (dazu dient besonders der Eibisch- oder Kamillenthee), oder den zu starken Blutfluß, besonders bei unrichten Wochenbetten, zu beschränken (dazu dient eine Mischung von Kletschrosensaft und Wasser, saure Tropfen mit Wasser, Hohlbeersaft mit Wasser oder angebrühte Limonade). — Selbststillenden Frauen ist Bier zu trinken erlaubt, aber nur im geringen Maasse, und nur erst in der 2 — 3^{ten} Woche. Darf weißes Bier getrunken werden, so ist nachstehende Art eben so nahrhaft, als angenehm, und selbst von einem Arzte verordnet worden.

Weißes Bier stark nährend zu machen.

... Weißes Bier (am besten Waizenbier) wird frühzeitig angezapft

so lange stehen gelassen, bis es helle wird. Dann müssen reingewaschene Flaschen mit angebrühten Stöpseln bereit sein; in jede Flasche lege man so viel reingewaschene Reiskörner, als man zwischen 5 Fingern halten kann; etliche Zitronenschälchen ohne das Weiße. Will man es magenstärkend und besonders wohlschmeckend haben, so lege man nebstdem in jede Flasche 2 — 3 Gewürznelken. Wer es süß liebt, kann 1 — 2 große Rosinen (Zibeben) beilegen. Man fülle das Bier langsam in die Flaschen, und mache diese nicht zu voll, damit nicht Reis und Zitronen mit dem Schaum ablaufen, und im Falle des Zu vollseins die Flasche im Liegen zerplatze. Der reine, im Wasser erweichte Stöpsel wird langsam eingedrückt. Man kann jeden Krug umstürzen, um zu sehen, ob der Stöpsel gut paßt, ehe man ihn in den Sand legt. Nach 8 Tagen kann man es trinken, wobei man den starken Schaum, den es bekommt, verschwinden läßt; denn die im Schaume enthaltene fixe Luft verursacht Blähungen. Für großen Durst gibt es kein wohlthätigeres Getränk; schnell getrunken berauscht es gerne, jedoch nicht anhaltend. Ein halbes Jahr hindurch getrunken, macht es schon corpulent. Wer ohnehin gerne weißes Bier trinkt, dem ist ein Glas Wein nach Tische sehr gesund.

Getränke und Speisen für Wöchnerinnen.

Diese bestehen in der ersten Woche nur in ungesalzener aber guter Hühner- und Fleischbrühe mit Kraftbeinen und Kalbskno-

den gesotten, ohne Fett, mit 1 — 3 gebähten Brodschnitten, welche öfters des Tags zu genießen sind. Selbststillenden Frauen reiche man von der zweiten Woche an gute Suppen, leichte Milch- oder Mehlspeisen: Auflauf, guten Brei u. dgl.; in der Folge ein eingemachtes oder gebratenes halbes Huhn mit Suppe, oder Kalbfleisch; fricassé oder Kalbfleisch in den Suppen — eingemachtes Kalbshirn oder Kalbfleisch — nie blähende Gemüse. Frauen, die nicht selbst stillen, dürfen nur äußerst wenig genießen — nie trockne Speisen; am sichersten ist täglich gut gekochtes Obst zu genießen.

Wasser für Kindbetterinnen.

Ein neuer, 1½ mäßiger Hafen, mit einem guten Deckel versehen, wird mit frischem Wasser gefüllt, ausgesotten, dann abgespült und ausgeschwenkt. Man füllt ihn mit frischem Röhrchenwasser, setzt ihn zum Feuer, legt 4 Loth Kandiszucker, und ein ohngefähr einen kleinen Finger langes Zimmtstückchen hinein; läßt es so lange sieden, bis der Zucker verschwunden, und das Wasser einen Finger breit eingesotten hat. Dann legt man 2 — 3 Zitronenscheiben sammt den Schalen hinein, (die Kerne müssen sorgfältig ausgelöst werden — und die Zitrone muß saftig und gelb sein); man deckt das Wasser zu, und lasse es kalt werden. Man gebe davon der Wöchnerin nach Belieben, jedoch nie heiß, zu trinken. Dieses Wasser löschet den Durst; ohne zu viel zu kühlen,

sagt dem Magen zu, ist angenehm zu trinken, und verdirbt nicht, wenn es über Nacht steht.

B r o d w a s s e r.

Es wird in einem reinen Topfe frisches Wasser mit einem Kaffeelöffel voll gewaschenen Weinbeeren zugesetzt, und so lange *ko* gesotten, bis die Weinbeeren anschwellen. Inzwischen wird von gutem Hausbrod ein drei Finger breites und eben so langes Stück obere Rinde abgeschnitten, und in einem Rohre oder auf einem reinen Rost stark gebäht, aber nicht verbrannt. Während dieses noch warm ist, reibt man auf der inneren rauhen Seite des Brodes etwas Muskatnuß ab, und legt es ins Wasser. — Soll es mehr Deffnung machen, so schneide man, wie oben gezeigt wurde, 1 — 2 Zitronenscheiben hinein. Ist es aber bloß um guten Geschmack zu thun, so darf man bloß etliche Zitronenschälchen mitabsieden.

So sehr sich eine schwangere Frau und Wöchnerin vor zu häufiger Deffnung hüten muß, indem sie zu sehr geschwächt wird, so höchst nöthig ist es für beide Fälle, sich stets eine gehörige Deffnung zu erhalten, weil diese immer die Hitze mindert, und darauf jede Frau und Wöchnerin sich wohl und leicht befindet.

Mandelmilch für Wöchnerinnen und Schwangere.

Es ist immer besser, die Mandelmilch öfter und frisch zu be-

reiten, als sie lange stehen zu lassen, weil sie besonders im warmen Zimmer über Nacht gerne sauer wird.

Auf eine halbe Maas Wasser sind zu diesem Zwecke 16 Stück Mandeln genug. Diese werden angebrüht, mit siedendem Wasser abgezogen, sogleich in kaltes Wasser gelegt, aus diesem in einen reinen Mörser gethan, mit ein paar Stückchen Zucker gestoßen, mit einem Silber- oder Holzlöffel fleißig umgerührt, während des Stoßens ein paar Tropfen Wasser daran gethan, damit sie keinen öligten Geschmack bekommen. Sind die Mandeln so fein wie Gries zerstoßen, dann rührt man nach und nach das Wasser daran; nimmt ein reines Tuch oder Serviette in frisches Wasser getaucht, breitet es über ein Glas oder einen Krug, und seigt und preßt die Mandelmilch durch. Ist Mangel an Deffnung vorhanden, so kann man eine kleine Messerspiße voll gereinigten Salpeter zusehen, und beim Gebrauche die Mandelmilch jederzeit wohl umschütteln. Ist zu häufige Deffnung vorhanden, so stoße wohl mit dem Zucker ein fingerlanges Stück Zimmt mit mehr Mandeln. Doch sei man vorsichtig, damit man nicht die Diarrhö zu schnell hemme.

Gebranntes Zuckerwasser.

Da das gewöhnliche Zuckerwasser so leicht zum Ekel wird, so ist für Wöchnerinnen eine Abwechslung erwünscht und nöthig, besonders, wo nur schlechtes, hartes, oder gar kein Röhrenwasser zu haben ist, und folglich jedes Wasser abgesotten werden muß.

Man fiede daher die eben angegebene Portion Wasser gut ab, zünde ein Wachlicht an, und halte ein 4 Loth starkes Stück Kandiszucker, oder gewöhnlichen Zucker, so lange über die Flamme, bis er tropft. Diese Tropfen läßt man ins Wasser fallen, so lange, bis der ganze Zucker geschmolzen ist. Oder: man nehme ein reines, messingnes Pfännchen, oder ein reines, dreifüßiges Ziegelchen, 1 — 2 Löffelvoll Zucker, nebst einem Löffelvoll Rosen- oder gewöhnliches Wasser, rühre dieses mit einem silbernen Löffel fleißig um, nimmt den oben sich bildenden unreinen Schaum hinweg, und kocht den Zucker so lange, bis er braun wird. Dann wird kaltes Wasser daran gerührt, und wenn sich der Zucker ganz abgelöst hat, zum Wasser gethan. Des Wohlgeschmackes wegen und um einen guten Magen zu erhalten, kann man einige Blätter Pomeranzen hinzuthun.

Mittel gegen die Muttermäler.

Die Muttermäler sind, wie man meist irrig glaubt, keineswegs ein unheilbares Uebel. Im Nürnberger Korrespondenten war vor einigen Jahren folgendes Mittel, das ich selbst erprobte, angegeben.

E r s t e s M i t t e l.

So wie nach der Entbindung die traurige Ueberzeugung da ist, daß ein Kind ein Muttermal hat, so nehme man sogleich von

ber noch warmen Nachgeburt, und reibe damit das Muttermal ein, trockne es aber nicht wieder ab, sondern lasse es eintrocknen. Auch in der Folge wiederhole man dieses Verfahren täglich 2 — 3 mal. In Zeit von 3 — 4 Tagen ist das Muttermal verschwunden. Man vergesse nicht, zu diesem Zwecke die Nachgeburt sorgfältig an einem kühlen Orte aufzubewahren. Weil ich dieses Mittel am ersten meiner Kinder selbst erprobte, so füge ich auch bei, was die Amme, die diese Kur vornahm, dabei bemerkte, daß es nemlich eine Nachgeburt von einer zum erstenmal gebärenden Frau sein müsse, und die Frau noch keusch gewesen sein müsse. Will oder kann man dieses Mittel nicht gebrauchen, so gebrauche man ein

Z w e i t e s M i t t e l .

Wo es Sitte ist, daß man den Verstorbenen die Augenlieder mit zusammengelegten Leinwandlappen beschwert, da nehme man diese, nachdem sie 12 Stunden lang auf dem Auge des Todten gelegen haben, und binde die Seite, welche dem Auge des Todten zugekehrt war, über das Muttermal fest. Im Augenblicke des Begräbnisses nehme man dies vom Muttermale weg, lege es in den Sarg des Todten, oder vergrabe den Verband in der Stunde extra, tief in die Erde. Wenn die Leinwandlappen verfault sind, fällt das Muttermal ab. Auch dieses Mittel habe ich an einem Kinde mit Erfolg anwenden sehen, ohne allen Nachtheil für das Wohlfsein des Kleinen. Daß man dieses Mittel am liebsten an einem nicht an einer edelhaften Krankheit verstorbenen Kinde

vornimmt, versteht sich von selbst. Todte Kinder sind ja ohnehin schlafende Engel, und ausschließlich zu dieser Kur zu gebrauchen.

Erlaubt es die Jahreszeit, so sammle man schwarze Waldschnecken in einem Topf, salze diese gut ein, und stelle sie zugedeckt in den Keller. Mit dem an den Schnecken entstehenden Schleime bestreiche man Morgens und Abends die Muttermaler, ohne es abzutrocknen oder abzuwaschen. Das Muttermal verliert sich nach einiger Zeit.

D r i t t e s M i t t e l .

Man bestreiche ein Stück Leinwand mit einem gut klebenden Giestpflaster, etwas größer als das Muttermal ist. Dann schneide man in das Pflaster ein Loch, so groß wie das Muttermal, dann legt man das Pflaster auf. In das gemachte Loch bringe man 2 Loth geriebene, venetianische Seife mit 1 Loth ungelöschtem pulverisirten Kalk mit etwas Wasser vermischt. Dann legt man abermals ein Giestpflaster darüber, damit es fest liegen bleibt. Nach 12 Stunden nimmt man den Verband ab, und erneuert diesen so lange, bis sich das Muttermal abgelöst hat. Zuletzt wird es mit Milch und Wasser rein abgewaschen und ein heilendes Pflaster übergelegt, oder mit ungesalzener, frischer Butter verbunden. Man verhüte nebstbei den Zutritt der Luft, damit nicht eine rothe Narbe zurückbleibe. — Ein schnelles Mittel ist das Ueberlegen des Balsamus Arcaei auf Charpie gestrichen, und

7. 20.

mit Heftpflastern befestigt. Dieser Verband muß täglich erneuert werden.

Mittel gegen zu großes Magerwerden.

Ein Hauptunheil für junge Frauen ist vorzüglich das zu schnelle Verschwinden der Jugendsfülle. Ehe man aber Mittel anwendet, erforsche man genau die Ursache desselben. Selbst zu vieles Essen macht mager, dann fange man an, mäßiger zu sein, besonders vermeide man das Essen außer der Tischzeit, suche sich den Appetit zu erhalten, das Uebel wird bei geregelter Kost wenigstens nicht zunehmen. Allein oft ist es Folge des Frauenstandes und der leidenschaftlichen Liebe; dann suche man durch Geistesunterhaltung, Strapazen die Sinnlichkeit zu mäßigen. Ruhe der Seele und des Leibes, besonders nach Tisch, Entfernung durch kleine Reisen oder Landaufenthalt, Milchkuren und nährende, nicht erheizende Kost gewähren bedeutende Besserung. Besonders, wenn es von Nervenreiz herrührt, meide man alle erheizende Genüsse, besonders das Theetrinken, eine Lieblingsunterhaltung der Frauen, und leider das gewisseste Mittel, recht mager, welk und gelb zu werden. Weniger schädlich ist der Thee mit viel Milch und Eigelb. Das Magerwerden befördert ferner das Kaffee- und Weintrinken, der Genuß von Gewürzen und essigsauren Speisen. Fröhliche Gemüthsstimmung, mäßige Bewegung in freier Luft, leichtverdauliche, nahrhafte Speisen, Reis-, Gerste-, Haber-, schleim, leichte Milchspeisen, Reiszgries in Milch gekocht, sind lau-

ter Mittel, das schnelle Abmagern zu verhüten. Langsames Essen, Ruhe nach Tische, und bei Mangel an Verdauungskraften der Genuß einer Tasse achten Kaffees mit etwas Rahm wird den Uebelstand verbessern. Auch früh an den Kaffee Eigelb gerührt, ist nahrhaft; eine Bieruppe oder dann und wann eine Tasse Chocolate mit Milch oder Wasser, ist als Frühstück dem Kaffee vorzuziehen. Das nährndste aller Getränke ist weißes Bier, nach der angegebenen Weise zubereitet. Nachstehender

R e i s t h e e

ist besonders zu empfehlen. Man nehme in Ermangelung des Reismehls einen kleinen Eßlöffelvoll ausgesuchten und gewaschenen Reis, stoße diesen möglichst fein, lege, falls die innerliche Erhitzung nicht schadet, ein Stückchen Zimmt, und des guten Geschmacks wegen etwas an einer Citrone abgeriebenen Zucker dazu. Dieses wird mit einem Quart Milch unter beständigem Umrühren eine gute Viertelstunde lang gekocht, inzwischen ein frisches Eigelb mit ein paar Tropfen Wasser oder Milch recht verrührt, und das Gekochte durch ein reines Tuch oder Haarsieb daran gegossen, wohl verrührt, und sogleich getrunken. Sogar bei Zehrkranken bewies sich dieses Getränk als sehr wohlthätig zur langen Erhaltung.

Pomade für spröde oder wunde Brustwarzen. *Cold. Cream.*

Vier Loth Cacaobutter und 2 Loth Wallrath werden mit *J. 8. 61.*

8 Loth Mandelöl zusammengeschmolzen, dann so lange gerührt, bis alles erkaltet und leicht ist, nach und nach ein wenig Lindenblüthenwasser dazu gerührt, und so in einem Köpfchen aufbewahrt.

Eine andere wohlfeilere Pomade zu demselben Gebrauche.

In recht gutem frischem Schmalz wird ein wohl abgeklopftes frisches Ei gebacken; das Schmalz darf aber nicht braun werden. Das erkaltete Schmalz wird durch ein Tuch in eine reine Schüssel gegossen, eine halbe Kaffeeschale voll Rosenwasser darunter gerührt, so lange, bis es eine schöne leichte Pomade wird. Man kann damit einen Vorschlag bestreichen, den Wöchnerinnen in den Schoos legen, fratt gewordene Kinder damit einreiben, und auch auf wunde Brustwarzen streichen.

H a a r p o m a d e n

finden sich in dem Abschnitte der Haarpflege. Während der Wochenzeit ist jene französische Pomade mit Zitronensaft zu empfehlen, später jene von oculi populi.

Mittel gegen Urinverhaltung.

Die Urinverhaltung ist meist eine Folge der eben so unartigen, als unnöthigen Gewohnheit der Frauenzimmer, alle Augenblicke Urin zu lassen; meist eine üble Gewohnheit von den Kinderjahren her, wo die Kindswärterinnen keine Zeit halten, sondern die Kinder an ein ewiges Urinlassen gewöhnen. In Gesellschaft

der Männer machen sich die meisten Frauenzimmer damit lächerlich. Zwei- bis dreimal des Tages den Urin zu lassen, ist oft genug, und für die Gesundheit unschädlich. Bei schwangern Frauen gilt dieß eine Ausnahme; so wie starke Kaffee- und Biertrinkerinnen diesem Uebelstande mehr oder weniger unterworfen sind.

Verhalten des Urins ist nicht selten die Folge von Krämpfen, von Erkältungen oder plötzlichem Schrecken. Zinnkraut (Kagenebel), das feinste davon abgeplückt, oder aus der Apotheke geholt, und davon ein starker Thee gemacht, welcher Tassenweise warm getrunken werden muß, nebst Bettwärme und Ueberschlägen von angebrühtem Zinnkraut, befördert das baldige Verschwinden dieses manchmal so schmerzhaften Uebels. Kommt das Uebel von Krämpfen im Unterleib, so ist Kamillenthee und warme Umschläge von Kamillen auf die Schoosgegend sehr wirksam. Wo aber dieses Uebel öfters eintritt, da nehme man 2 Loth zerquetschten Gänserichsaamen aus der Apotheke, gieße ein Quart weißen Wein darüber, und trinke dieses nüchtern auf zweimal. Frauen dürfen während der Schwangerschaft, und besonders während des Entbindungsgeschäftes den Urin ja nicht verhalten.

Mittel für dicke Hälse.

Nicht selten ist es der Fall, daß Frauen durch die Geburtsarbeit sich einen dicken Hals zuziehen, besonders solche, welche schon vorher Anlage dazu hatten. Durch eine günstige Lage während der

Geburt, und durch das Bemühen der Gebärenden, ihr Kinn so viel möglich an die Brust zu stemmen, wird dieses Uebel am sichersten verhindert. Gefährlich dürfte es sein, mit einem Halstuche den Hals einzuschnüren, weil dadurch so leicht wegen des gehinderten Kreislaufs des Blutes ein Schlagfluß herbeigeführt werden könnte. Ich füge einige der neuesten Mittel bei, welche mit dem besten Erfolge bei diesem Uebel in Gebrauch gezogen werden können. Unter diesen steht das Heilbronnerwasser, täglich davon einen Krug getrunken, so lange, bis der dicke Hals verschwunden ist, oben an. In Ermangelung dieses Wassers bediene man sich nachstehender Salbe:

Man hole aus der Apotheke ein Quentchen hydrojodsaures Kali, thue in einen steinernen Mörser einen angehäuften Eßlöffel voll Rosenpomade, und mische beides mit einem hölzernen Stößer wohl miteinander ab. Man thue diese Salbe in ein wohlverglastes Töpfchen, und reibe davon täglich einer Bohne groß ein. — 2! Will man sich entschließen, etwas Innerliches zu gebrauchen, so lasse man sich aus der Apotheke ein Quentchen Jodtinktur geben, und nehme davon täglich 12 Tropfen auf Zucker.

Zu bemerken ist, daß während des Gebrauchs obiger Salbe und letztgenannter Tropfen nichts Fetttes und Saures genossen werden darf.

Anmerkung. Innerlich die Jodtinktur zu nehmen ist nicht rathsam, ohne einen Arzt befragt zu haben.

Nothwendige Verbesserungen.

Seite	6	Zeile	3	von unten lies <i>fauchs coucho</i> statt <i>Aeehouchem-couchs.</i>
"	8	"	1	von unten lies tragen zu können, statt tragen läßt.
"	10	"	8	von oben lies ihres Mannes statt ihrem Manne.
"	19	"	10	von unten lies beziehen sich auch auf statt beziehen sich auf.
"	21	"	12	von oben lies während so viele jetzige Frauen statt während die jetzigen Frauen.
"	23	"	9	von unten lies <i>Velerine</i> statt <i>Vellerie.</i>
"	25	"	1	von oben lasse weg: und weniger beschwerlichen Arbeit.
"	24	"	3	von unten lies <i>Grüßesanstrengungen</i> statt <i>Denn Grüßesanstrengungen.</i>
"	26	"	7	von unten lies gießt über diese in einen Topf siedendes Wasser statt gießt diese in einen Topf mit siedendem Wasser.
"	44	"	12	von oben lies von obigen, statt in obige.
"	46	"	10	von unten lies <i>Roseneffig</i> statt <i>Rosineneffig.</i>
"	48	"	9	von oben lies aus dem Wasser statt vom Feuer.
"	62	"	2	von oben lies oder mit einem davon abgeschnittenen Stäcke oder Blättchen die Lippen ic. statt oder an ein ic.
"	63	"	10	von oben lies das Einreiben mit <i>Oyodelock</i> statt das Einreiben desselben.
"	68	"	3	von unten lies abgelaßen statt entfernt.
"	69	"	10	von oben lies <i>Schüren</i> statt <i>Schüren.</i>
"	71	"	6	von unten <i>saue</i> nach Wochenbetten noch hinzu: verursacht.
"	71	"	1	von unten lies nie statt wie.
"	75	"	4	von oben lies Nach diesem werden die <i>Oculi populi</i> sammt dem dabei befindlichen Rosenwasser dazu gethan, statt Nach diesem wird Rosenwasser dazu gethan.
"	75	"	7	von oben lies gut oder doppelt zugebunden statt gut gebunden.
"	75	"	2	von unten ist weggelassen: Mit diesem bürste man die Haare täglich öfter und wiederhole dieses so lange bis ic.
"	77	"	7	von oben ändere man den Satz so ab: Schöner und besser riechend ist sie, wenn man <i>Eyck</i> statt <i>Schweinfett</i> nimmt, dieses in kleine Würfel geschnitten recht langsam ausläßt, daß das Fett nicht riecht oder gelb wird, das Ausgelassene durch ein Tuch in reines kaltes Wasser gießt und dann erst zu dem <i>Kindsmark</i> thut.
"	81	"	5	von unten lies ist auch zu gebrauchen statt ist zu gebrauchen.
"	83	"	11	von unten lies den 2ten oder 3ten Tag gebrauche man dieses mit dem Zusatz von <i>Weinstein</i> , statt den 2ten oder 3ten Tag zum Gebrauch.
"	85	"	11	von oben lies das Reiben der Augen bei dem Auswaschen statt das Reiben in den Augen nach dem Waschen.
"	86	"	3	von unten lies <i>Triefaugen</i> statt <i>Triefungen.</i>
"	88	"	6	von unten lies langsam siedend die Kraft, statt langsam die Kraft.
"	89	"	6	von unten lies <i>Abind</i> statt <i>Außlösung.</i>
"	94	"	6	von oben lies <i>Blutgeschwür</i> statt <i>Blutiskwür.</i>

In demselben Verlage sind erschienen und durch alle solide Buchhandlungen zu beziehen:

Elisabetha Emmerich. Die schwäbisch-bayerische Küche oder neues Augsburger Kochbuch, eine zuverlässige und leichtfaßliche Anleitung geschmackhaft und ökonomisch kochen zu lernen, nach eigener Erfahrung für bürgerliche Haushaltungen eben sowohl wie für die vornehmere Küche. 8. 28 Bog. 1 fl. 12 kr. od. $\frac{2}{3}$ rthlr.

Es fehlt der Raum, den vollständigen Inhalt dieses aus 894 verschiedenen Vorschriften für alle möglichen Speisen bestehenden Kochbuches anzugeben. Nur das bemerken wir: die Vorschriften sind so deutlich und zweckmäßig verfaßt, daß selbst die Schülerin in der Kochkunst dieselben bei einiger Anlage ohne alle weitere Anleitung ausführen kann, und die gewandte Köchin einen wahren Schatz von neuen Vortheilen findet, welche theils Ersparniß im Haushalte, theils größere Delicatesse der Speisen bezwecken. Kein Recept wird wiederholt, und kommt bei einer Speise etwas vorher Gegebenes mit in Anwendung, so ist dies nicht mehr beschrieben, sondern auf das Abschluß gebende Recept hingewiesen. Dadurch ist alle Weitläufigkeit vermieden, die Vollständigkeit aber erweitert. In Bezug auf den Preis gibt es kein wohlfeileres Kochbuch von solchem Umfange, Reichthum und solcher Zweckmäßigkeit.

Dr. Mellin. Der Kinderarzt oder faßlicher Unterricht über die Behandlung der Kinder in gesunden und kranken Tagen. Ein nützliches Hilfs- und Lesebuch für Landärzte, Landchirurgen und besonders für Mütter, welchen das Wohl der Kinder am Herzen liegt. 3te vermehrte und verbesserte Auflage von J. G. Hertel. 8. 1 fl. 12 kr. od. $\frac{2}{3}$ rthlr.

Nicht genug können wir diese vortreffliche Schrift Familienvätern und Hausmüttern empfehlen. In Bezug auf das körperliche Wohl der Kinder, das so oft gestört wird, ist sie ein untrüglicher Helfer und Rathgeber.



1 Quail = $\frac{1}{4}$ Mow 7. 7. 47. 56. = 8 Lof 7. 8. 83. 4. 7. 98
1 Hoza 7. 7. 58. 47. 52.
1 Mow = 2 to 7. 7. 98.

MARGARETTE. HEUTE CELESTINE. MARGARETTE.

